

女报生活

06

No.556
06/2014
RMB 6.00

注意
前方有
老太出没

爱情催人奋进
婚姻使人变懒

躲到男人背后的能力

没事出个轨
然后认个错

女人少折腾
可以抗衰老

新不新鲜
都是女人在床上
浮想联翩

Special
妈咪疯狂



● 奇趣软件

● 小众游戏

● 各种图书

● 最新杂志

● 尽在 五花八门

● www.i5h8m.com

● qq交流群 11579083

CO-E 韩伊

让 肌 肤 尽 膳 尽 美

林志颖

形象代言人：林志颖

클리어 하이드로화이트닝 CC크림

Sheer White Moisturizing CC Cream

看得见的**好肤色** 看不见的**妆**

轻妆
CC霜



금백신®
CO.E 韩伊



扫描二维码

“轻妆”与“轻养”同步实现

第一支拥有“生物钟轻光疗”肌能的修容霜！

轻妆上阵，“美”梦成真！



HOTEL

皇庭V酒店

浪漫婚礼 成就个性化

就在深圳皇庭V酒店

500平方米无柱式宴会厅，奢华而典雅；户外空中池畔，时尚而个性。高品质的服务团队，旨在为您打造难忘的婚礼。

提前预订喜宴，即可享优惠套餐**3888**元/桌起，套餐包含：

- ♥ 奉送新人蜜月房一晚；
- ♥ 奉送新娘化妆间及餐前小点；
- ♥ 主家订房可享受挂牌价五折优惠；
- ♥ 康体中心婚前塑身计划八折优惠；


以上价格需加收15%服务费。

详情及更多优惠请致电0755-8891 1111转宴会销售部。

深圳·福田·会展中心东·皇岗商务中心

Huanggang Business Center, East of Convention&Exhibition Center, Futian District, Shenzhen

传真Fax:+86 755 889 10111 网址Website:www.vhotel-wongtee.com

 皇庭集团
礼·尚·生·活·创·想·家

Editor's Letter

当值编辑 吴佳星

责任使人不寂寞

做

纸媒的人一般能熬夜，善于捕捉八卦，喜欢根据天气或新闻调节情绪。如果早上醒来，没有劲爆的热点和话题缠身的明星激活神经末梢，一天都过得无比没盼头。

我的室友则跟我相反，没有八卦的情怀，只有圈养宠物的热情。在她眼里，天塌下来不要紧，只要别砸着她养的仓鼠嘟嘟。她很忙，加班晚了会给我短信：“有空帮我喂嘟嘟几粒瓜米，一片菜叶，否则嘟嘟会饿坏！”而我每次都以怕脏的名义，象征性地对准嘟嘟的小窝，远距离做抛物运动。嘟嘟很诡异，无论你以什么速度，抛掷什么粮食，它总能在第一时间伸出粉嫩的小爪子，环抱着东西，晃头晃脑地啃。

朋友说，相处是培养灵性和磁场的过程。可我为什么要放着杀到深圳共度五六夜的文章姚笛不管，寂寞到和一只麻烦的小老鼠培养灵性？

有天晚上我摸黑打开房门，短信响起：“我早上忘记喂嘟嘟了，你一定要第一时间喂嘟嘟！”我不以为然，不就是早上忘记喂了吗，它能破笼而出、下地觅食不成？

事实上，当我摆好抛物线的姿势，嘟嘟却开了个天大的玩笑：它消失了。

我惊慌失措：它会不会像马航那样一去不复返？会不会一天之内基因突变？

这样的焦躁不安持续到打开厨房门柜，发现嘟嘟躲在柜子里。它掂起指甲盖大的小爪，圆鼓鼓的眼睛涨红了腮帮，发出阵阵尖叫，声声如咽。我第一次把食物塞进它嘴里，认真听它咯吱咯吱地嚼烂食物，看着它渴求的眼神，任由它软如海绵的舌尖舔舐我的手指……

在这一刻，明星们的恩爱与劈腿好像也没有那么重要。在这个把物质当潮水、精神如河床的世界，与一汪透彻的眼神对视，反而更令我容光焕发。

《诗经·桃夭》有言：之子于归，宜其室家。这大概是说我等八卦到恬不知耻，却幸好找到责任归宿的人吧。👍

1 > 2

一本更超值!

2014 年 9 月

女报生活正式与女报魅丽合并
共同推出全新女性时尚生活大刊

《女报》

敬请期待

这是唱衰纸媒的时代，

这被说成是最坏的时代。

于我，于我们来说，其实无非是一个需要改变的时代。没关系，我们一直在变，

所以活到现在。因为具备变的能力，变的勇气，变的习惯，所以，

我们从不怨怼时代给予什么，于女报来说，只要变的力量在，都是好时代。

这是生存之本，于男人如是，女人更是。

专业研究女人心灵 23 年，知我莫过于你，坚守莫过于我。

通胀和喧嚣的年代，

不具备镇定功能的杂志不是好杂志；

不敢涨价的杂志，只配死去。

在 23 年之后，我们迎来再一次革命——为感谢你们 23 年来，

死心塌地的陪伴。

生为过客

在毒辣的烈日下，我选择搬家。当我把所有体力都用来挪动行李后，四肢已面临瘫痪的危险。闻着满屋子弥漫的霉菌味，看着周围乱糟糟的行李，本应无比惆怅。

正在这时，传来邻居炒菜的声音，阵阵菜香好似准备敲开一家子的味蕾。呛鼻的辣椒味时不时通过排气扇传进我家后阳台。此时的我，早已饥肠辘辘。

正当我准备做饭，房门却被敲得震耳欲聋。当我打开门，震惊了：敲门的正是邻居，她笑着说：“刚在楼道口见你搬家，要不跟我们一家人吃晚饭？”

瞬间，我被诧异着、温暖着，甚至感动了，脑袋经过一片混乱再恢复常态后，突然想起纪录片《看见台湾》里说过的一句话：生为过客，何必攫取那么多。



Life Poll

本期有 **2549** 位读者读完《男人的手越粗糙 女人的脸越娇嫩》后严肃地感叹：**人类界的双手堪比双眼，手虽练不成火眼金睛，也有必要张弛有力。**

本期有 **1873** 名读者读完《爱的最高境界两不相欠》，沉默许久后表示：**婚后恋的最高境界也是两不相欠吧？**

本期有 **964** 名请过保姆的读者把热现象一字不漏地看完后认为，所谓那些在保姆圈里混成精的保姆，无非是有一个逗逼的主人。



本期有 **794** 名刚坐完月子的母亲看完《婆婆很烦》后不约而同地向作者提问：“软暴力既然是惯出来的，不惯着老公就等于不惯着婆婆咯？”



本期有 **2076** 位主妇看完《不是妈妈不老 是没有时间变老》后共同为辣妈造了个句：**登堂入室，出人有潮品，自信可是汪春水。**

READERS



黄雪芹 大唐房地产有限公司营销总监

生活6答

Q: 最近令你印象深刻的人或事?

应该是三八妇女节那天, 第一次收到女儿亲手做的粉色玫瑰、女儿第一次用她的小手帮我洗脚, 更让我惊喜的是女儿才六岁就学会售卖她的玩具, 用这笔钱请我吃饭。你看, 金牛座的女孩从小就有生意经吧!

Q: 你是一个有生活情趣的人吗? 体现在哪些方面?

必须有! 比如在生活中陪女儿度假、动手尝试做不同的美食、手工等等。如果你对生活有感知, 情趣会自动找上门。

Q: 都说年龄是女人最大的敌人, 为此你做了什么准备?

可以说坐怀不乱吗? 哈哈, 懂得面部护理至少可以躲过时间这把杀猪刀, 所以, 只有懒女人才担心年龄是女人最大的敌人, 我不怕。

Q: 如何看待婚姻中的平淡? 又如何抵抗诱惑?

婚姻虽说是从惊涛骇浪过渡到波澜不惊的过程, 可过于平淡的生活比丈夫出轨更恐怖, 如果用“吃得住咸鱼抵得渴”来安慰自己, 简直太low了。多沟通、多充电, 让家人都觉得自己是个有趣的人, 还需抵抗诱惑吗?

Q: 与老公意见不一致时如何解决?

一哭二闹三上吊完全不是我们这阶段女人干的事, 所以当务之急是包容。先把双方情绪放在同一水平线上, 才不会偏执。再说, 夫妻间闹分歧, 跟小孩抢玩具是一样样的。

Q: 有没有可以安排自己独处的时间, 比如一个人去旅行?

孩子太可爱了, 哪舍得独处啊! 要旅行, 就必须拖家带口才潇洒。

你们说文青



@ 微博读者 生如夏花:

这期人物·M 写了我的偶像梁家辉! 最近正好翻看 he 演过的电影, 刚看完《江湖告急》, 玩人物性格、玩文艺、玩情节都是这部电影的精华, 那种调调跟这期编辑写得太像了, 编辑也是梁家辉的“脑残粉”吗?



@ 电话读者 三亩地:

编辑啊, 我看了你们发的那篇写老头子和电话的文章, 感动得稀里哗啦……亲情就是一颗催泪弹, 多年前我看过一部电视剧叫《亲情树》, 也催泪, 到头来你会发现亲情是一湾深不见底的海, 越到浓情最深处, 你越分不清这里流的是泪还是海水……

你们说挑刺



微信读者 @ 不如宜家:

纳尼! 逛超市做的是这种形式的 M 巾……那种感觉就好像女妈拿着彩晶石补天, 小编们能确定这些品牌没添加荧光剂吗?



你们说温情

编辑总结

做这个栏目, 最大的愿望除了涨稿费以外, 就是收信收到手抽筋、读信读到停不下来(略施夸张演技), 顺便还能与几个热心读者互动, 即使读者总喜欢把栏目、稿子标题说个语无伦次。

最值得提的是 @ 电话读者三亩地, 自从电话铃声吵醒所有正在冥思苦想下一期选题的编辑后, @ 三亩地便开始绘声绘色地回忆自己与父亲的点滴往事, 在电话里时不时爆出几段煽情的文字, 小编一时插不上嘴, 一个早晨都在“嗯、啊、好”。周围同事都拿着怪兽的表情盯着我呢……

你们说007

@ 微信读者 Miss 泡芙:

哄完孩子睡着后习惯性看看《女报·生活》, 写《对不起 我不想听你的故事》和《有一个误会 它身价200万》的作者应该是泡在侦探缸里长大的亲吧! 看得我咬牙切齿、摩拳擦掌(由于语无伦次, 此处省略N个成语), 或许今夜, 我看不见宝宝狂哭、闻不到老公脚臭, 猜猜我会干吗?

友谊的发展很奇妙，虽然是一段从互相吹捧到彼此揭短的过程，但反倒是越来越牢靠了。

@ 骚瑞婆

每次听到那种两个女人一见面就说“哇，这么多年不见你都变这么漂亮了”的时候，都能感到表面平静下的暗涌。

@ 自黑狂魔唐大夫

道德逼有一种特点，就是当他觉得自己在道德上有着绝对的正确性之后，就不会好好说人话了，除了他自己之外的都不算人了，都不配跟他说话，更别提质疑他的正确性。

@ 大懒糖

一个电话就能让你头也不洗就出来的，都是生死之交。

@ 十三空

女人唯一的能坚持不是好奇心，大概是你看，每当出轨、明星出轨、诸如此类事件发生时，街道上的少女和妈妈的反应都跟过年似的。

@ 薛好大

不应当把熊孩子、控制欲强的父母、烦人的亲戚视为人祸。是人祸你就要去交流、去改善、或者激进点去斗争，然后在一次次不成功后陷入极大的烦恼和愤怒中。你应该把他们视为一种天灾，视为像洪水和地震这类不能去理解也不可抗拒的自然力量。相信我，你的心会豁然开朗。

@ 里八神

理想永远照不进现实。比如，但凡在电影里游泳的人都不会戴泳帽这么丑的东西，但是现实里非戴不可。

@ 毛利

所谓的明星素颜照片大概就是化妆，但没ps的照片。

@ 布衣班长

Mrs.

70% 参考指数

最惊喜

谭小环



漂亮又不能当饭吃。

进击的香港小姐

所谓铁打的 TVB, 流水的香港小姐, 昔日女神消失得无声无息, 直到你在街头偶遇——咦, 这位姑娘好面熟啊, 她不就是 XXX 吗?

谭小环位于铜锣湾的鱼蛋档被曝光后销量翻倍, 而素颜简装的她也一跃成为目前香港最励志的女性榜样, 让人始料未及。老实说谭小环一直以来星运平平, 常居二三线, 自从三十五岁嫁人, 在影坛更是销声匿迹。这次她的出现, 不是离婚也不是高调复出, 而是伴随着一个朴素的鱼蛋店老板娘形象, 月入数万, 收入更胜从前。

“漂亮又不能当饭吃”这句话由选美冠军之口说出, 多少有点讽刺, 但随着港姐竞选的收视一年不如一年, 全民审美疲劳也达到了顶峰。港姐们从相同的地方起步, 却奔赴各自不同的人生。是的, 漂亮不一定能带来惊喜, 但进取可以。

我很讨厌用钱衡量关系, 钱是给人用的, 而不是人的价值。

85% 参考指数

最旺夫

蔡少芬



皇后的男人终究不凡

“皇后的男人”在台上拿奖, 皇后娘娘在台下哭得稀里哗啦, 连摄影师都忍不住加多几秒镜头。俗话说男人要捧, 女人要哄, 蔡氏夫妇深谙此道。张晋在无人赏识时全靠蔡少芬“灌迷汤”支持——老公你是最棒的你知道吗就算全世界不懂我都会爱你欣赏你! 如今张晋吐气扬眉拿最佳男配不忘“表忠心”——我的老婆是蔡少芬, 有人说我这辈子都是靠她了。对没错我这辈子的幸福都靠她了!

无线金牌花旦下嫁内地十八线武打演员, 这个标题, 注定了蔡少芬和张晋的婚姻是非缠身。但多少风雨走过, 一个在后宫戏里钩心斗角, 一个在武打片里血肉横飞, 收入差距和八卦流言都没能拆散这对夫妻, 真是应了那句——因你的爱使我耀目, 因爱着你使我无惧。看来相信爱情的人运气不会太差啊。

假如你也在家中议论胖子

“看到这几年来你的身材都没有改善, 我实在很惊讶。”一位观众以“社会责任”的名义给 WKBT 电视台的詹妮弗·利文斯顿写信, 劝她“为了广大观众着想”及早回头是岸、积极减肥。作为一个工作了十几年的主播, 利文斯顿的身材不复年轻时苗条, 但她口齿清晰、反应敏捷, 一直受到观众的喜爱。“那个人的信一点也伤不了我, 但让我生气的是, 每天都有未经世事的孩子们收到跟我一样或比我还严重的电邮。”利文斯顿气炸了, 在老公的支持下通过新闻节目反击, 鼓舞所有坐在家中的胖子“不要让你的自我价值被恃强凌弱者定义。”意外获得大批点赞。

也许你会觉得这位美国太太的行为有点上纲上线, 但她确实说出重点——肥胖并不可怕, 可怕的是我们的内心已经狭窄到不容许有多一种审美观。

65% 参考指数

最带劲

詹妮弗·利文斯顿



你对我一无所知, 我远不只是一个穿 XL 衣服的女人。

CONTENTS

2014.06 No.556

女报生活



P20



P16

- 03 卷首 责任使人不寂寞
- 06 你们说
- 08 听说
- 09 太太团
- 14 这个月
- 16 包世相 女人少折腾 可以抗衰老
- 18 数学·家
- 20 欲望场 毛俊杰 孔雀女郎
- 24 专题 妈咪疯狂
- 30 人物·M 李奥纳多·迪卡普里奥
- 33 扫超市 选果蔬清洁剂 就得崇洋媚外
- 34 专栏·幻想性 全智贤 野蛮是一笔互惠互利的买卖
- 35 专栏·男人帮 更多恩爱 更少退路
- 36 黎明说案 11年的伤疤会开花
- 40 偷窥 有些事 比死亡更悲伤
- 42 娱乐有家世 严氏家族
来点文艺范儿 走遍天下都不怕
- 44 专栏·花揪太太 散落在春天的教育家
- 45 专栏·有一天 春天最珍贵的小动物
- 46 八点档 《一仆二主》
简单到一言难尽 复杂到不值一提
- 48 人物·W 阿布 假如和理想之间总差一点钱
- 50 热现象 注意 前方有老太出没
- 54 物质太太恶补班 瓷器博物馆
宜约会 宜喧哗 宜动手
- 56 绝望主妇 没事出个轨 然后认个错
- 58 美最大 比起 Social 主妇更憎恶的是肥肉
- 60 milk Baby 当姐姐好辛苦
- 62 绘本 “我好担心” 只有小孩说才可爱
- 64 学习爱 用道歉来教育孩子
- 66 玩穿越 躲到男人背后的能力
- 68 婆婆很烦 婆婆 我要选哪一个
- 70 征文·我的父亲母亲 你想过为什么老人不爱坐地铁吗
- 72 相信爱 爱情催人奋进 婚姻使人变懒
- 76 主妇 DIY 清凉又火辣 黏胶去无踪
- 77 Sex first 新不新鲜 都是女人在床上浮想联翩

顺祥陶瓷品牌代言人：陆毅 鲍蕾



SHUNXIANG
顺祥陶瓷



陆毅

鲍蕾

顺祥陶瓷三十周年
携手陆毅鲍蕾开启精致慢生活

P56

2014.06
No.556



机构 / 深圳市新花样广告
有限公司
摄影 / 无味糖果
模特 / 曹婷婷

社长、总编辑：聂雄前
副社长：刘龑
副总编辑：杨小果

编辑部副主任：舒黎明
美术总监：曾娟荔
美术设计：齐伟 (Tina) 刘婷婷 (桃子)
吴坤燕 (Fenice)
当值编辑：石玉洁 陈容 蒋双超 张利妮
张丹枫 柳焕杰 吴佳星 (见习)
编辑部：0755-83140728 83140621 83140619

图片整合：女报视觉传媒
总监：王芳
摄影后期：李悦
服装编辑：蔡伟 张耀丹 黄维

法律顾问：广东圣方律师事务所 赖香根
主管主办：深圳市妇女联合会
编辑出版：女报杂志社
法定代表人：聂雄前

发行范围：国内外公开发
发行部经理：陈静波
发行部：0755-83140656 83140598
国内统一刊号：CN44-1379/C
国际标准刊号：ISSN1006-611X
邮发代号：46-146 出版日期：每月1日
定价：¥6.0元
发行：深圳市邮政局
印刷：中华商务联合印刷（广东）有限公司
办公室：0755-83140625 电脑室：83140681

社址：深圳市福田区景田北路妇女儿童大厦七楼
邮政编码：518034
传真：83140636
网站：<http://www.woman.org.cn>
集体婚礼网站：<http://www.jhl.cn>
广告总代理：深圳市红狐广告有限公司
副总经理：许瑜晶
广告总监：伍源源
广告联系电话：0755-83140738
广告许可证：深工商广字 03-3-0032号

著作权人及期刊社联合声明

《女报》(含生活版、时尚版和靓丽版,以下同)所载作品之著作权人已享有许可深圳女报杂志社自采用所载作品之日起叁年内在国内外独占行使所载作品的复制权、发行权、展览权、表演权、广播权、摄制权、改编权、翻译权、汇编权、信息网络传播权及在期刊杂志上(含电子期刊,以下同)的专有刊载权。包括报社、期刊社在内的任何人,未经深圳女报杂志社同意,一律不得在前述规定的许可时间和许可范围内转载和摘编《女报》所载作品(含互联网上的转载和摘编,以下同),也不得以复制、发行、展览、表演、广播、摄制、改编、翻译、汇编及信息网络传播的方式使用《女报》所载作品。

深圳女报杂志社作为《女报》所载作品的专有许可使用权人,有直接再许可第三人使用《女报》所载作品的权利。任何人如需转载、摘编或以复制、发行、展览、表演、广播、摄制、改编、翻译、汇编及信息网络传播方式使用《女报》所载作品的,必须经得深圳女报杂志社的许可。未经许可擅自使用,深圳女报杂志社有权追究其法律责任。

★如果您手中的《女报》有印刷、装订的质量问题,请拨打印刷厂电话 0755-33609988,我们将为您更换。

面对前夫的要求是拒绝？还是接受？

真是哭笑不得，刚打开家门，就看到前夫举着鲜花单膝跪地说要和我再谈一场恋爱，要重新俘获我的心。哎……抛开孩子不说，眼看快45岁了，折腾不起。当初怀疑他跟一个大学女同学玩暧昧，说离婚也是吓唬吓唬他，没想到弄假成真。

记得刚离婚那会，远嫁上海的袁丽回沈探亲，抱着她禁不住大哭。袁丽心疼地捧着我的心：“真没想到我们的班花居然衰老成这样子，刘强那混蛋肯定让你吃了不少苦……我告诉你一个美容防老秘方，保你重回当年的风采。”

有你这么安慰人的嘛，再说老也老了。袁丽对我的态度嗤之以鼻，真是傻女人，就知道买化妆品去美容院，吃口服药，怪不得老成这样子。

接着又问我：“你知道生完孩子的女人为什么特别容易发胖、乳房萎缩下垂，脸上长斑吗？”我疑虑地摇摇头。

袁丽笑了，“决定女人青春、魅力、健康和衰老进程的是卵巢，卵巢是女人的‘生命之源’。可随着年龄的增长，女人生育后，卵巢开始衰老，导致内分泌失调，色斑、皱纹滋生，乳房也会松弛萎缩下垂，腹部脂肪堆积难以分解，身材走形。一位朋友给我介绍一种从瑞士流行世界的羊胎素下体养巢美容防老产品[羊胎素E巢丹]，我自己使用后，现在腰上的赘肉也紧致了，色斑不见了，皱纹也抚平了，更让我惊讶的是，一直困扰我的月经不调、痛经、妇科病全好了。”

“怪不得你保养得这么好，和20多岁的少女似的，皮肤白嫩，体态凹凸有致。”

“你不知道吧。”袁丽说“现在很多明星、大腕、老板、名媛都在用，上海的不用说，咱老家就有10多万人在用。”

我迫不及待地拨通了羊胎素E巢丹国际的服务电话：400-709-5959，我毫不犹豫订购了10盒羊胎素E巢丹。这一用就没有再停过，整个身体像被洗涤了一般，色斑皱纹慢慢消失，晦暗的皮肤变得水嫩细腻而富有弹性，气色白里透红，凸出的小腹渐渐收拢，松弛下垂的胸部也逐渐坚挺，看上去比20多岁的小女还要性感撩人。最重要的是久治不愈的宫颈糜烂好了，月经也正常了，感觉量啊，颜色啊，周期啊，都非常好。看来呀，女人的问题最关键还是卵巢的问题。

我总是在想，很多像我这样中年女人的遭遇，究竟是男人的错还是女人的错呢？前夫到底是爱我的美丽容颜还是爱我的内在呢？现在面对他的再次追求，我真是难以抉择……

羊胎素下体养巢 真的有道理

面对羊胎素E巢丹在市场流行，美容专家科荣表示：很多人觉得羊胎素E巢丹下体养巢疗法效果不可思议，实际上明白了科学道理，你就不会有疑问了。卵巢控制着女性的内分泌，它不仅让女人具有生育能力，还决定着女人的青春魅力，健康衰老的进程，是女人的“生命之源”。可随着岁月的流失，工作、家庭的辛劳及过度减肥、乱服避孕药，分娩、流产等原因，导致卵巢干瘪、枯萎、衰老，内分泌失调，皮肤就会干枯、起皱、长斑、乳房下垂变形、体形肥胖、月经紊乱、阴道干涩、阴道炎、宫颈糜烂、更年期绝经期提前、衰老加速。可以这样说，女人卵巢晚衰老十年就相当于多拥有十年宝贵的青春！

羊胎素E巢丹世界首创“下体养巢疗法”，不打针、不吃药、不涂抹，巧妙的通过阴道给药的方式，将羊胎素直接送达卵巢，激活再生卵巢细胞，让衰老的卵巢重新恢复年轻健康状态。即能平衡内分泌、又能活血气，从根本上祛除色斑、皱纹，美容养颜，同时还能调经、丰胸、减肥、治愈妇科疾病，非常科学，非常有效。**科学家临床证实：**连续使用羊胎素E巢丹下体养巢3个月，就可以让40岁女人衰老的卵巢回到20岁饱满年轻状态。整个人美丽苗条性感，女人味十足。

瑞士羊胎素 美容防老有了新方法

瑞士羊胎素吸引了世界各地的明星富豪不远万里到瑞士注射一针，但要花费人民币58万元，所以只有极少数的人能够消费得起。而在瑞士美容院，都采用另一种更简单有效的美容疗法——

每3天给女人下体放一颗羊胎素小药丹养巢，3个月就能让衰老的卵巢恢复饱满年轻化，不仅起到美容抗衰老的作用，还能调经、丰胸、减肥，治愈妇科疾病。



从注射美容到下体养巢美容的新发明

经过瑞士美容医学研究中心，28位专家多年研发，现已将针剂升级为可下体养巢美容的羊胎素E巢丹，新用法价格适中，人人都能消费得起。每三天只需用一颗，不仅能祛斑、祛皱、嫩白、抗衰老，还具有神奇的调经效果，对月经不调、经血少、闭经有奇效。尤其对乳房下垂、肿块增生者效果更佳，恢复乳房细胞的饱满，变得如少女般的坚挺和弹性。可迅速清除阴道和子宫内垃圾毒素，滋阴缩阴，消除阴道炎、宫颈糜烂等妇科疾病。还可使臃肿肥胖的身材变得苗条。羊胎素E巢丹国际专利保密配方（专利号：201210082171.4），其含瑞士特产的羊胚胎素可快速激活、再生、滋养衰老干瘪的卵巢细胞，恢复原有的饱满与活力，可让人年轻10至20岁。羊胎素E巢丹的诞生无疑是养巢美容界的一次革命，也标志着世界美容业从此进入了“羊胎素下体养巢”时代。

诺贝尔医学奖获得者卡尔教授指出：卵巢是由细胞组成的，在世界物种中只有羊胚胎的细胞分子结构与卵巢最接近，所以羊胎素下体养巢疗法完全符合科学理论。是目前国际上最先进、最科学的疗法之一。

羊胎素E巢丹不含任何激素，无副作用，养巢美容，安全有效，畅销世界38个国家，无一例消费者投诉，均取得理想的效果，瑞士羊胎素E巢丹在美国被评为“十大诚信广告产品”之一。

9种女人急需羊胎素下体养巢

- 1、肤色不好，伴有色斑、皱纹、衰老的女性。
- 2、白带异味、瘙痒、阴道炎、宫颈炎、宫颈糜烂、子宫肌瘤、盆腔炎、附件炎的女性。
- 3、月经不调、痛经的女性。
- 4、赘肉多、身材走形的女性。
- 5、胸部扁平、乳房下垂的女性。
- 6、失眠、情绪低落不自信的更年期女性。
- 7、临近绝经或已闭经1-2年的女性。
- 8、阴道松弛、干涩、疼痛、性冷淡、夫妻生活不和谐的女性。
- 9、流产后，生育后，阴道子宫受损的女性。



羊胎素下体养巢美丽热线：400-709-5959

优惠代码：1126(向客服人员报出此代码，即可获得赠品)友情提示：我公司从未授权任何网络咨询及销售，谨防假冒！
(全国免费送货到付)

脸

1

香缇卡
五月玫瑰花妍露 100ml
官方售价：500 元

五月玫瑰水 太香也是病

① 在饮用水有点悬的乱象时代，护肤品牌已经有了真正大自然的搬运工。它是榨空7000kg玫瑰才有1kg的植物成分化妆水，除了用法国香水之都的王牌五月玫瑰当原料，还只在最佳采摘期五月份搞采摘。清爽保湿的好效果，能让人封存油腻面霜，在炎热夏天致清纯。

② 它是香缇卡夫人跟女儿1997年共同创立的护肤品牌，如此治愈，本来就非常适合于母亲节出场，连创始人发达史也噱头十足：女艺术家嫁给酒庄土老板，成为一代名媛，交际圈里不乏雅诗兰黛CEO这种等级的男闺蜜，对方还大手笔地把旗下子品牌Px送给她打理15年之久。加上香缇卡护肤品横扫上流社会的事迹，真是漂亮主妇的励志诗。

③ 本品牌最爱推出壕气冲天的护肤品，像黄金面膜、钻石面霜，这些天价护肤品统统是用这款玫瑰水替代水分。如果不是它的香味浓到刺鼻，本可以冲击零差评。

Delvaux tempete 系列紫色手袋
官方售价：34000 元

它是最老的皮具品牌

① 自古鲜嫩多美貌，但好气质总要经过岁月洗礼。它是去年秋冬季的小牛皮手袋，精准地预测到2014年流行色，刷了自己一身兰花紫，优雅又不失气质，适合太太们拎来闯荡职场。

② Delvaux是资历最深的皮具品牌，成立185年，比它的国家比利时还老一岁。Delvaux自称没有纤维面料，没有压膜，是唯一一家真正全皮的皮包品牌，但比起这点，它痴迷纯手工的癖好才是世界公认。从处理皮毛、缝线到成型，所有步骤都是由精湛的老工匠慢吞吞完成，任市场再紧俏，一年也只产出15000件心血作，又骄傲又傲娇。

③ 自《星你》热播后，这款包就沦为千颂伊同款，比利时皇室百年特供的贵气也喜感地碎成渣。不过对主妇来说，进可接地气，退可玩高冷，这种格调多难得啊！

包

3

Lela Rose 刺绣真丝混纺裙
官方售价：17370 元

有女人味 有女性特权

① 当中性风搞得头破血流才博回一点印象分，女人味却坐稳褒义词的王座。它是2014春夏连衣裙，蜜桃色的真丝面料天生有女人味，伪装成蕾丝的黑色刺绣图案，可以把身材修成完美沙漏形。穿它妩媚出街，女性特权也会来得更猛烈些。

② LR是美国设计师Lela Rose在1996年创立的同名品牌。她左手做婚纱，右手做紧身连衣裙，都把凸显女性魅力当成品牌主打歌，唱得风生水起，连人生也被金手指点中，毕业5年就有自己的品牌，用事实证明女人味加身，活得有多潇洒。

③ Lela Rose的灵感缪斯多如天上星，2012秋冬灵感源于建筑，2013春夏是油画，2013早秋是咒语，今年则是一个鸟笼。无论是窈窕剪裁还是爱胡思乱想这点，LR都是妇女之友。

R E

C O

N

4

珠宝

Chaumet Liens 系列
蓝宝石钻戒
新品未定价

皇室珠宝缘 奢华系一生

① 不管是夫妻缘尽于此，还是且行且珍惜，关于缘分的话题总能上头条。这款钻戒除了有10.69克拉的枕形蓝宝石撑场，连Liens这个系列名也入乡随俗地翻译成缘系·一生系列，稳稳紧抓风向。

② 法国珠宝品牌Chaumet创立234年，跟法国皇室的关系好到举案齐眉，因为承包过拿破仑婚礼珠宝，一度富甲珠宝界。江湖浪打浪，如今的Chaumet稍嫌低调，但在近期大热的珠宝版甄嬛传里，还有达人把Chaumet比作纯元皇后：进宫最早，出场最少，却稳坐后座。

③ Chaumet一向有取名白烂的毛病，把自己的中文名定为尚美巴黎也就算了，旗下还有一个彩色宝石系列叫“网住我…若你爱我”，怀疑是拖欠了命名员工的工资。



衣



腕表

5

Harry Winston Premier
Feathers 系列白金腕表
官方售价：611000 元

刚柔并济，才得冷艳真谛

① 刚柔并济是武功界的最高殊荣，放到腕表界同样通吃。这款珠宝表拿至坚硬的钻石碰撞至轻盈的孔雀羽，让镶足62颗豪钻的白金表盘境界大涨，不止贵，还冷艳高贵。

② 美国品牌Harry Winston 号称钻石之王，经它切割的钻石都是越存越升值，领先“钻石恒久远，一颗就破产”的同行几个身位，连腕表也因为一身美钻在各大钟表赏无往不利。然而HW专注豪门124年，不卖GEF以下品相的钻石，最小的70分钻戒都是9万7港币起跳，门槛太高，土豪太少，去年被Swatch收购也属于太冷艳的后遗症。

③ 为了这款腕表，HW邀请到一名著名的羽毛加工大师，每做一个表盘就需要他在显微镜下连续黏贴4~7个工时。联想到晴雯燃烧生命补孔雀裘的故事，请帮这名高手上好五险一金。

智能咖啡机 好吃懒做是天经地义

① 当好男人在更高更富更帅的道路上自强不息，好家电也在更智能。它拥有“自动卡布奇诺系统”这种令人怦然心动的专利，轻触六大按钮，就能坐享卡布奇诺、拿铁、玛奇朵、热牛奶、淡咖啡或者热巧克力，比深陷差价门的星巴克靠谱多了。

② 意大利品牌德龙始创于1902年，一间小工坊壮大成家电帝国的故事有很多，德龙属于最简单粗暴的贪吃蛇流派，从1979年起疯狂收购8家知名电器品牌，从供暖到水循环。这种钞票一掏，群雄震慑，大业遂成的历史，也算霸气的一种。

③ 比做饭更痛苦的是洗碗，这款咖啡机真正做到科技以懒人为本，除了一键泡咖啡，还特意研发出一键自动清洗这种神技，除垢清洗加过滤，让好吃懒做变得天经地义。

6

用

德龙全自动咖啡机
ESAM6900
官方售价：43800 元



统筹 女报视觉传媒 策划执行 黄维 撰稿 柳焕杰 设计 Fenice
摄影 李悦 造型 黄娇@深圳印象妆妍国际造型机构 后期 李悦
服装提供 万象城芮欧时尚生活百货 (HURST)
道具提供 女报视觉传媒 场地鸣谢 女报视觉传媒影棚



刘江平

医生
北航联谊会副秘书长
刘善本将军之女

女人少折腾 可以抗衰老



作为开国将军二代，刘江平和任何一个有涵养的普通女人没太大两样。一样地相夫教子，一样地在儿子自立家室、老头逐渐安静之后觉得寂寞。

一样有许多名牌，也心血来潮用几十块钱的布头自己裁了一条裙子出席晚宴。

一样地上了年纪，一样地也会得癌症，又慢慢忍耐着熬过来。

只是经历了这么多之后，她还是没怎么变老。

Q × A Q=女报 A=刘江平

Q:你怎么能在 62 岁看起来不到 50，年轻十几岁的秘诀是什么？

A:我觉得这很自然啊，不是我看起来年轻，是绝大部分的女人把自己折腾老了。

Q:重点是你在今年还可以保持身材。

A:这个的确是要刻意保持的。瘦的女人上了年纪也会有肚子，瘦人有肚子比胖人更难看。这是不能容忍的，所以从 2007 年起我每天做 100 个仰卧起坐，100 个引体向上。每周去健身中心跳舞和游泳，直到 2012 年患了肺癌。

Q:当时是怎样一种心情，“我这么注重养生，天天锻炼身体却得了癌症”？

2008 年去汶川抗震救灾，淋雨发烧了很久，病根就是那时候埋下的。但我不能那么想，我不能认为自己帮助了别人，自己又很养生，还是个医生，没想到到头来自己得癌症，我要这么一想就全乱了。



1



Q: 所以真的是淡然接受?

A: 不好说。知道病情的第二天我赴约去看了一场歌舞剧，还装着很坦荡地跟朋友说我昨天做了支气管镜，她以为我开玩笑，“支气管镜是肺癌才做，你还得肺癌啦？”我不知道怎么回答，就笑笑没说什么。

Q: 据说你还在手术台上给麻醉师介绍对象。

A: 是的，他要我介绍对象，我说，我们团里四朵金花最年轻的也已经五十岁了，您今年贵庚啊？他们觉得我是特别看得开的那种病人。

Q: 这跟你的性格很有关系?

A: 其实我年轻的时候很倔，争强好胜，从小把毛毛虫放在手心吓唬男生；我会在野外捕蛇，是父亲教的；还有一次军队里来了个新厨师，杀鸡下不了刀，砍了一刀，那只鸡带血跑，我看他窝囊，就过去一刀一个，帮他杀了几十只。但是老了之后学会不较真了，性格柔和了很多，也学会了妥协。

Q: 最后聊聊时尚吧，作为红二代，你是怎样一种时尚品味?

A: 我想时尚就是能够体现自己独特气质的一种生活方式。我衣着穿戴只管合不合适，不怎么关注牌子，国际名牌很多都是别人送的。

Q: 一般来说，人们认为名牌是身份地位的象征。

A: 从服装包包到珠宝腕表，全世界有多少种国际名牌？每年出多少新款？名媛们一定要如数家珍吗，好累！若说身份地位，我还算有吧？所以我觉得可以不用太关注名牌这件事情。

2



3



4



刘江平私藏

5



6



COLLECTION

1. LATTOFLEX 「排骨式床架」

有段时间，刘江平失眠得厉害，儿子从国外给她买了这款“神卧”。以人体脊椎构造为灵感设计的床架，能随着人体给予的不同压力而变形，儿子再也不用担心妈妈的睡眠。

2. 黑白钻手镯

黑钻一向不被待见，如今却成为珠宝新贵，身价暴涨。不过刘江平喜欢黑钻的原因，是它神秘高贵的质感。

3. 辜青斯基项链

亦舒师太的小说《喜宝》里，富家女对女主角说，我妈只戴辜青斯基，暴发户只知道卡地亚。好吧，猎豹胸针顿时弱爆了。

4. 迪奥 2014 新款女表

La D de Dior系列高级腕表，38毫米白金款。极简主义总是错不了的。不过刘江平也说自己一向不怎么戴表：不是女企业家什么的，没有分秒必争的觉悟。

5. 纪梵希红色经典

红二代名媛心水纪念款。

6. 树皮画

刘江平自制的树皮画。用桦树皮刨花、干枝叶、塑料泡沫、塑封纸等材料创意压制而成，可消磨闲暇，可修身养性，老太太艺术生活方式秒杀十字绣。

7. 大溪地黑珍珠项链

年纪渐长，刘江平最喜欢的珠宝，从有色宝石变成了钻石和珍珠。也只有上了年纪的有韵味的女人，才衬得起钻石和珍珠的华贵。有女作家曾写“满头银发，配上钻石”，等她头发花白的时候，一定又是一番格调吧。

本月关键词

魔幻现实主义

——多年以后，当《宫锁连城》被评为感动一代人的古装大戏时，我们总会回忆起马尔克斯去世的那个遥远的凌晨。当时我们回想马尔克斯 1990 年面对满地的盗版《百年孤独》和《霍乱时期的爱情》，恶狠狠发誓：“死后 150 年都不授权中国出版，尤其是《百年孤独》。”我们以为最魔幻现实主义莫过于此。然而，《宫锁连城》告诉我们，只要你能把抄袭的 20 集内容注水到 100 集，法院就不会追究抄袭责任，魔幻现实主义终于被刷新到了一个新高度。

——多年以后，当面临小升初的父母们面对售价 60 万一个平米的学位房，总会回忆起惊叹“天哪怎么会有人肯花 300 万买十个平米”的那个遥远的下午。那个时候，如果咬咬牙把房子买了，后来的日子，会否不那么魔幻？

茶叶蛋加点生姜
才是终极炫富利器

菜市场

河南老教授为学生运动会准备了 600 个茶叶蛋，被指富可敌国。其实最近真正的炫富利器是生姜。在生姜主产区山东，生姜价格普遍猛涨到 18 元 / 公斤以上，而当地猪肉价格没超过每斤 10 元。想彰显自己与众不同的富贵逼人？用生姜煮茶叶蛋吧。

本月花菜和茄子比较落寞。过去多少也算有点身份的，最近却身价暴跌，各花菜种植地最初收购价便宜到只有 5 分钱一斤；紫皮茄子收购价同样跌跌不休，平均每斤只有两三角，有的甚至暴跌至一角钱，破败到只好拿去喂猪。说到猪，也没好到哪里去。4 月中旬以来，全国猪肉批发价格一直下跌，5 个月累计跌幅已经超过了 35%。

——当然，以上只是菜市场内部矛盾，在对外上，花菜依然维持 3 块以上身价，茄子也并不因喂猪而敞开大放送，市场上的猪肉价格也并没有出现明显的下跌，价格依然坚挺。

这就是生活。

深港本月
打酱油风向标

EDO 杏仁饼 133G

香港：惠康超市

HKD 12 元

RMB 9.6 元

深圳：新一佳超市

RMB 14.5 元

膳府优选黄豆酱
460G

香港：惠康超市

HKD 22 元

RMB 17.5 元

深圳：麦德龙超市

RMB 25.8 元

肌研极润保湿化妆水
170 毫升

香港：万宁

HKD 129 元

RMB 103 元

深圳：屈臣氏

RMB 120 元



热超市

儿童牛奶是牛奶专柜 VIP 一般的存在，家家都号称采用独特配方，能开发智力、促进肠胃健康、补充钙铁锌、强健骨骼，更重要的是，价格比普通牛奶贵出 1 倍，分分钟迷倒相信一分钱一分货的主妇。遗憾的是，最近营养专家和食品安全专家对儿童牛奶进行分析，几乎每种都含柠檬酸钠、阿斯巴甜、黄原胶、食用香精等 10 种以上食品添加剂，喝了不但对孩子没有什么好处，还会增加儿童肾脏和肝脏的负担。专家建议 3 岁以下儿童少喝。

而在女性用品专柜，台湾舒珊卫生巾近年来也是神一般的存在，在官网上信誓旦旦荧光剂致癌而它们绝不含荧光剂。不巧的是有好事者送检乐而雅、护舒宝、苏菲、娇爽、ABC、益母草、安尔乐、高洁丝、舒珊和爱护你等十种品牌卫生巾产品，舒珊当中迁移性荧光增白剂含量却是最高，是高洁丝的 7 倍。

逛超市，买什么不买什么，果然是一桩又一桩的脑筋急转弯。

下一个问题：有两种米线，其中一种特别柔软细腻，有弹性，不容易被轻易扯断；另一种看上去比较粗糙，容易断裂。请问您该选择哪一种？

在超市玩脑筋急转弯才是正经事



深圳
规模最大
画质最逼真

绚丽
起航

4D 艺术之环球穿越之旅

可以触摸的历史 任意把玩的风情

展馆 Wifi 全场覆盖 互动游戏乐翻天

看完 4D 画展还能玩什么?? 偷偷告诉你, 4D 艺术之环球穿越之旅征图活动正在召集, 期待最具创意的你与百万读者分享神奇的 4D 梦幻之旅, 还有机会获得主办方送出的精美礼品哦! 更多优惠请关注女报微信公众号(woman1991)的每日推送消息。

女报巨献!

团购、微店超低折扣
同步上线!!

扫一扫, 购票更快捷



女报微店
快速购票通道



大众点评网
快速购票通道

主办单位: 深圳女报杂志社、深圳市妇女儿童发展中心

展览名称: 4D 艺术之环球穿越之旅

门票价格: 成人票 68 元、长者票 38 元、学生票 38 元、双人套票 98 元、三人亲子套票 128 元

价格说明: 1、“长者、学生优惠票”对象: 1.2 米以上儿童或学生, 65 岁以上的长者。

2、“免票”对象: 1.2 米以下儿童(一名购票成人限带一名免票儿童)。

3、“双人套票”对象: 2 位成人。

4、“三人亲子套票”对象: 2 位成人+1 位 1.2 米以上儿童或学生。

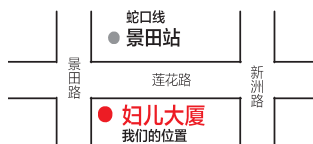
营业时间: 工作日 09:30-20:30 节假日 09:00-21:00

展览地点: 深圳市福田区景田路妇儿大厦附楼一层

咨询电话: 0755-83736343

乘车路线: 地铁 2 号蛇口线景田站 D、F 出口 100 米

公车: 6 路、11 路、14 路、15 路、38 路、41 路、44 路、45 路、46 路、59 路、79 路、104 路、213 路、222 路、323 路、324 路、328 路、E12 路、365 路、M358 路、M391、M392 路、景新花园站



统筹 女报视觉传媒 策划执行 柚子大蜜蜂 撰稿 柳焕杰 设计 Tina
摄影 杨华彬@大象无形 化妆 陈 小邦 @FREE COLOR造型 后期 李悦
服装提供 SyncChic Stylist 场地鸣谢 深圳东海朗廷酒店

当年在《丑女无敌》中毛俊杰是为数不多的美女，有人说她是“性感嗲精”、“一直开着屏的孔雀”。现在我们知道了，这个赞美十分恰当，因为毛小姐拍一部杂志大片，从上午11点一直挺到晚上8点。她对性感如此敬业，可以一直处于开屏状态。

毛俊杰

孔雀女郎

毛俊杰

性别：美女
星座：性感神秘天蝎座
中央戏剧学院 2002 级表演系本科
作品：
电视剧《丑女无敌》、《苍狼》、《龙门飞甲》；
电影《命运呼叫转移》、《恶战》；
舞台剧《阮玲玉》等。

碰到对方硬邦邦的肌肉时浑身发抖

拍电影《恶战》和肌肉男安志杰有一场床戏，一向走性感魅惑路线的她在碰到对方硬邦邦的肌肉时浑身发抖。“真怂！”过后安志杰这样调侃她。真是绿茶红茶，傻傻分不清楚。



钱当然是爱情的基本保障

女艺人不管大牌小牌，总不乏立志嫁入豪门者。爱情和金钱的关系怎么看待？毛小姐直言：饱暖才能思淫欲，钱当然是爱情的基本保障！不过多少钱才算有钱，那是个人标准。

铁姑娘

毛小姐工作上特别能“扛”。《密室》导演张番番说：毛小姐是个铁姑娘。圈内朋友也一致认同但她是个女汉子，她私下认为自己挺女人的。

十项全能， 可以当个可爱的野蛮女友

对生活有无穷的探究欲，从水下摄影、摩托艇到高尔夫、跆拳道……潜水证已经拿了，接下来要考个飞行执照，已在北京踩好培训点。为什么要搞得自己这么MAN？毛小姐迷糊说道，可以经常揍他？

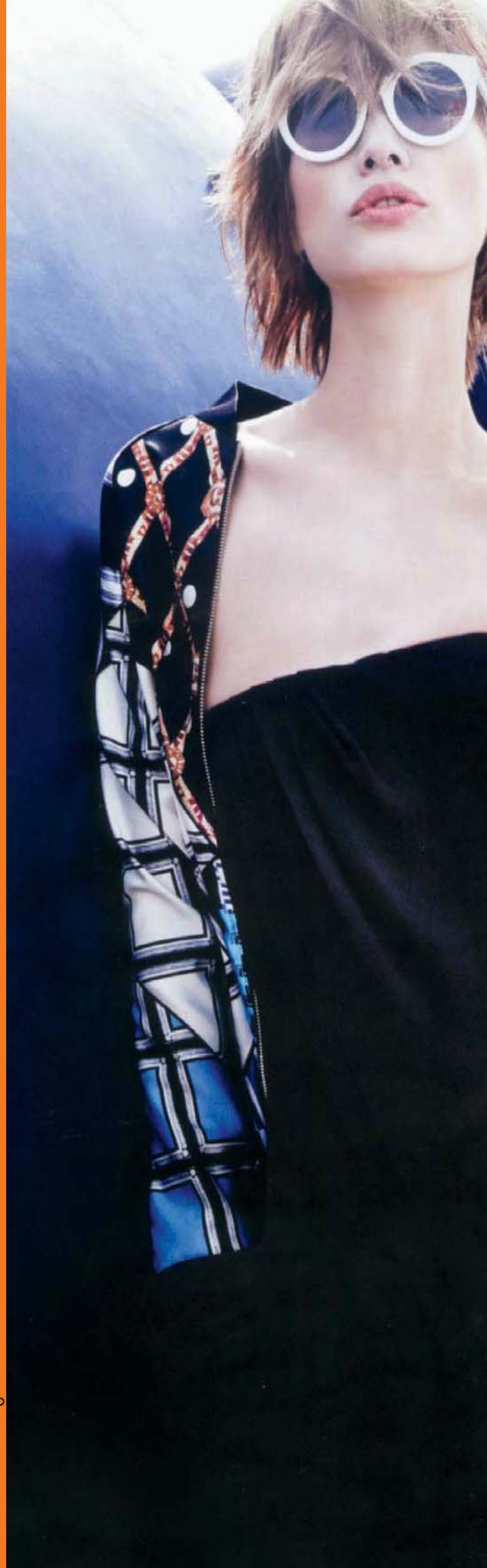


只想做个性感的女人

当年考上重点中学，却被那种机器人式的氛围吓跑，为上艺校一度对父母绝食，抗议。她早就知道自己不是做机器人的料，骨子里永远是个性感小女人。

妈妈可怕

当孩子生下来，
女人进入人生第二场冲刺。
其血雨腥风，远甚于高考、第一次求职和谈恋爱。



生孩子虽易，当妈不易 且拼且珍惜

测试题 1

假设您不差钱，目前有甲小区和乙小区两套房待选。两套房同样位于市中心。甲小区房开发商和物业管理都是万科，入伙不到四年，附近有人民医院、地铁站、购物广场等设施。房价 6 万 / 平米；

乙小区房由开发商传万代公司开发（公司已倒闭），入伙 14 年，无电梯，物业管理正处于新旧两家公司交替的扯皮阶段。房价为 28 万元 / 平米。对，28 万，中间没有少打一个 . 号。

现在请问，您会选择购买哪套房？

选甲小区得 0 分，选乙小区满分 10 分。脑中竟然对“学位房”这种神奇的建筑物毫无敏感度，不好意思作为妈妈您已经输在了拼妈的起跑线上。

测试题 2

假如未来三年用且只能用一部相机，一部是价值 3 万高大上的德国徕卡相机，一部是拍立得相机（为了以示公平该相机配有充足相纸）请问您选择哪一部？

选徕卡得 5 分，选拍立得满分 10 分。好相机当然可以纤毫毕现记录孩子成长的点点滴滴，但请相信，孩子和孩子的老师们会更喜欢在浩如烟海需要照片的册子上，随时看到冲洗好的照片。细节决定拼妈的成败。

测试题 3

假如家有一个读幼儿园的孩子，你认为家里最应该准备的包括以下内容？

1. 剪刀
2. 打印机
3. 塑封机
4. 打孔机
5. 小铲子
6. 订书机、订书针
7. 《基础木工入门》

8. 《基础美工常识》
9. 熟悉家附近花鸟虫鱼市场包括蜗牛等稀缺资源所在地的技能
10. 熟练使用百度搜索包括识图等在内的技能
11. PPT 制作的技能
12. 制作和出版板报的技能；

以上全选得 6 分。回答“哆啦 A 梦的任意门”得 10 分。做幼儿园孩子的妈妈需要德智体美劳全面发展。心里嘀咕“我又不开公司为什么家里要准备打印机打孔机”的，请圆润地团成一团从本文离开。

测试题 4

2 / 3 青蛙 = ?

脚 - 鞋袜 + 草地 = ?

知道答案的人，恭喜您从拼妈幼儿园阶段毕业进入小学阶段。道高一尺魔高一丈，未来还有更多考验智商的问题在前方等着您，不要灰心不要绝望，等孩子毕业了，您一定可以重上高考考场，冲击 985 攻进 211。

测试题 5

2013 年 8 月，14 岁的小明钢琴考过了十级。小明的妈妈今年 38 岁，请问她的钢琴水平应该是几级？

A：十级 B：九级 C：八级 D：为什么琴童的妈妈一定要懂钢琴？

答 ABC 都可满分，选 D 的，我们已经听到拼妈时代的车轮从您身上碾压过去的声音

拼妈时代，妈妈标准配置：

下得了菜场，上得了课堂；
做得了蛋糕，讲得了故事；
教得了奥数，讲得了语法；
改得了作文，做得了小报；
懂得了琴棋，会得了书画；
搜得了攻略，找得了景点；
提得了行李，拍得了照片；
想得创意，搞得了活动；
挣得了学费，付得了消费。
最重要的是，扛得住情绪崩溃，熬得过岁月沧桑！

拼妈时代行为准则：

如果一个女性朋友不再联系你，一是她死了，二是她当妈了，三是她孩子到了学龄了。如果孩子学龄且又开学了，你就当作她死了吧。读书娃的妈，静如处子动如疯兔，一年死 9 个月，剩下 3 个月在各种补课中丧尸乱跳。

拼妈时代 各门派一览表

妈妈有谍战剧的功力 孩子才能出演偶像剧

区野 31 岁 目击地点：北京

岁月飞刀迎面过，把我昔日闺蜜一个一个都劈成了传奇，不是去哥伦比亚大学，就是去长江商学院，吃上了笨笨红烧肉或者呆呆水煮鱼。

当然最传奇的还是白淑。帝都有一所交钱都进不去的国际学校，每年 40 万学费，随便拎出一个班就可以演《流星花园》和《继承者们》。白淑家里没钱又没权，她的学霸儿子 jerry 居然能领着全额奖学金入学，这简直是屌丝界的奇迹。

在闺蜜们千万次的追问下，终于有一天，白淑透露了一点口风：“我加了一个玩沉香的协会，里面不少官太太。”

“不能提珠宝，要提公益跟环保，比如聊一下《私人定制》结尾升华得太好了，可惜很多人看不懂。”

语焉不详的几句话，已经听得我们不明觉厉。更艰难的抗战是入学以后，为了让儿子不至于读出抑郁症，白淑每次亮相都表现得足够养眼，别人聊奢侈品的价格，她能祭出恶补来的品牌史，偶尔又不经意间一夸：“哇，你这是限量版啊！”

妈妈如鱼得水，儿子自然也顺风顺水。想到被她翻烂的《时尚圣经》，我也会试着问 jerry：“上学压力大吗？”他回了一句：“我妈跟我解释过了，不一定要过这样的生活，但需要有这样开阔的眼界。”

啧啧，妈妈有演谍战剧的功力，孩子才能行云流水地出演偶像剧。

门派 专业打天下

代表人物：王京花

作为中国第一经纪人，王京花在儿子董子健 5 岁那年，大骂想要推掉张元电影《过年回家》的李冰冰，后来这部电影让李冰冰一炮而红，第一次尝到得奖的滋味；14 年后，王京花儿子董子健第一次参加电影首映式，贵为华谊一姐的李冰冰现身捧场，主动献吻吸引眼球之外，还大谈董子健的童年趣事，力求帮董子健上头条。

还是当年，左小青用一叠浓妆艳抹的艺术照到处见剧组，王京花直言不讳地说：“这些照片太浓了，根本不适合你，你就适合像你本人一样，清清淡淡的形象，给人一种亲和力、邻家女孩的感觉。”若干年后，她儿子被导演看上，觉得很适合演自己影片中的配角，但她儿子认为自己更适合演男主角，于是导演竟然就让他演了男主角。

李冰冰经纪人纪翔当年在王京花手下干活的时候，被王京花逼着写宣传稿，后来他成了经营品牌的 CEO；而王京花儿子 19 岁首次演戏，便斩获上海国际电影节传媒大奖最佳男主角奖。

你可以说以上每段话的两个故事之间并无直接关联，但就算是毫无道理可讲的名利场里，妈妈足够的专业水平，不但可以替自己，也可以替孩子，提前杀出一条血路。

杀伤力值：

●专业就是力量 杀伤力★★★★★

●面子就是财富 杀伤力★★★★

据路边社统计，比“别人家的孩子”更凶猛的是“邻居家的媳妇”。

邻居刘太太的女儿 sarah 跟我家阿威同年，又上了同一所重点中学，每次考试排名互相都赌着一口气。可无论阿威成绩再好，我节日问候短信发得再勤，他们的老师永远更爱邻居家的小孩。家长日，分享经验的永远是刘太太；参加比赛，名额永远属于 sarah；最雷的是一次下雨天，我跟刘太太一起到校门口接人，我儿子阿威是冒雨冲出来的，而 sarah 是数学老师撑着伞亲自送到门口的。

种种露骨的偏爱一直持续到孩子毕业，刘太太一家搬离小区，她才对我莞尔一笑：“阿威妈，我知道你一直在打听我们家的背景。”

看到我脸色铁青，刘太太还嫌我伤得不够重，接连放出重磅炸弹：“我除了多读过几年书，真没什么背景。不过，她的老师们评职称，是我帮忙写帮忙发的论文。”

真相果然简单粗暴，不怪老师们个个把 sarah 视如己出，怪我不是女博士。赢了别人家孩子的快乐，治愈不了我输给邻居家媳妇的痛。

徐徐图之 35 岁 目击地点：西安

赢了别人家的孩子
输给邻居家媳妇

钱门派
权霸主

3

妈妈不煽情 难道还能指望爸爸吗

时晴 33岁 目击地点：上海

据说小时候坐第一排的人往往更学业有成，长大后也更事业有成。为了儿子能够从小就赢在座位上，去年年关，我使出浑身解数打听清了班主任爱抽什么牌子的烟，是硬盒还是软盒，自以为万无一失地摸黑上门送礼，却坐了中年班主任的冷板凳。

他的中心思想主要有两点：一、我一世教书育人清清白白，送礼就是侮辱我；二、我对学生一视同仁，想坐前排没门。

我被他训得灰头土脸地回去，面对这种富贵不能淫的好老师，深感从人格到三观都接受了一次神圣的洗礼。然而第二学期一开学，儿子的同桌莉莉就光荣搬到第一排。我试探着跟莉莉她妈一打听，发现人家也送了礼，但人家送的是什么呢？三斤清明前的新茶，特快专递送过去的，外加卡片一张：“在我心中，您就像这清明前的龙井一样，有一颗纯正的教育心、师爱心。”这还只是莉莉妈说出来的部分真相，写在纸上的原话估计更能让鸡皮疙瘩掉一地，可人家就能直接戳中班主任老师的心。

后来的日子里，当我近距离围观过莉莉妈煽情功力之后，种种不服都付诸东流。上次家长会散会，她柔弱地站在班主任身旁：“听说您也不是上海本地人，我们来这里打拼，就像挂在墙上的甲鱼，四脚不靠……”她唏嘘不已、泪光点点的时候，班主任同样眼眶通红。

我唾弃的肉麻她能演成真情流露，金钱搞不定的场合她用EQ跟口才策马狂奔。榜样在上，再不学着点，简直枉为人母。如果妈妈们不煽情，难道还能指望爸爸吗？我迅速默记这个新奇而生动的墙上的甲鱼的比喻，儿子小学我是用不到它了，但是初中班主任、高中班主任们，请等着，我一定聚集好全部煽情功力，重重地来打动你们。

门派 煽情高手

代表人物：导演杨功的妈妈

上世纪八十年代，失业女青年徐帆用仅有的钱买了一张火车硬座票去北京投考中央戏剧学院，接待她的是杨功的父母。杨功妈妈怕贫血的徐帆在考场上晕倒，给她准备了红糖水和在当时来说还很稀罕的巧克力。徐帆如愿考到中戏后，身体很差，每个礼拜都到杨家去蹭饭吃，杨妈妈每次都会给她特意备两到三个菜。毕业两三年以后，徐帆才听同学说，那时候他们家为了给儿子攒钱买钢琴，每天都吃方便面。从此徐帆视杨功如亲侄子：“真的就是这个孩子，他拉在地上的屎，我可以用手给他擦下来，一点问题都没有。”

当然徐帆不需要给杨功擦屎，杨功在美国杜克大学学戏剧。徐帆也就是在他22岁大学毕业实习那年帮他找了份实习工作：出演电影《唐山大地震》，并担任该片副导演。据不完全统计，其他人一般没有这种实习机会，即使有幸得到这份工作，大概也要经过至少十几年的积累。妈妈感情基础拼得好，孩子少奋斗十几年。

杀伤力值：

●推心置腹 杀伤力★★★★

●礼轻情意重 杀伤力★★★★★

有生的瞬间能遇到你，竟花光所有运气

刘小漾 29岁 目击地点：广东某市

八字上说我命带天德，注定遇贵人，说得真准。

当年我在学校当老师，还处于谁也不放在眼里的试用期，因为前任语文老师教改有功，升成副校长，我被安排到重点班救火。上任没两天，班里就出了大事——名学生遇上小混混劫道，被打得满脸是血。

当值老师非老即弱，我义不容辞地用摩托车载他去医院挂了号，垫钱缝了针，等他妈妈孟女士赶过来，学生只说了两句话：“刘老师带我来的。刘老师的钱。”

接下来的事开始一路往玄幻的方向发展：

本来人手紧张的医院突然间人手充足，而且有六家医院强强联手为该学生做专家会诊；

派出所破案神速，三天内将涉事的流氓团伙拘捕归案；

一名小混混家里有人，被抓不久后申请保释，照常去老爸就职的国企泡前台，偶遇这家国企的CEO孟女士，再次锒铛入狱。

有这样恢弘的背景铺垫，几个月后不但受伤学生恢复得宛如初生，学校附近的治安也出现了海晏河清的气象。孟女士再次出现在我面前，我自然顶礼膜拜。

她说：“刘老师，像你这样见义勇为、有血气、有正义感的年轻老师，已经很少了。”俗话说，君子一诺千金，君子妈一赞同价值千金——前方高能，请原谅我要隐去我所在城市——那段时间她经常会在股票上给我几句提点，比如最近要出个政策，X能源有前景，你买吧，不用急着抛。哪怕我这个股票菜鸟经常在连续三个涨停板之后就手贱抛掉，眼睁睁看着股票继续一路走高，几次下来还是钱包鼓鼓，连跟着我买进卖出的亲戚都在老家搞定了首付。

最后一次见孟女士是在她办公室，她又谢了我一次：“刘老师，你是个好老师。”

我看着她墙上挂着的未来地铁规划图，同样感动得热泪盈眶。

这就是我的故事，不用再解释为什么月薪不到4000，我却拥有将近四百万的房产，我付首付的时候那个小区房价真的超便宜，谁也不知道它附近会建成四个地铁出口和新区政府；也不用再问那个学生后来究竟是去了斯坦福还是牛津，在有生的瞬间能遇到这样的妈妈，他一定花光了所有世代攒来的运气。

代表人物：王菲

窦靖童一段自弹自唱视频被王菲的微博一发，两三天就有高达六七万的转发量，曲婉婷、陈坤、姚晨等大V以及著名的“交口”都赞叹不已，一呼百应；而早在1998年窦靖童就有机会在王菲《唱游》专辑里发声，13岁就在嫣然天使基金的活动上面对各种大腕级人物表演。14岁组建自己的乐队并担任主唱——算一算，那年纪，歌坛巨星邓丽君还游走于各种小歌厅卖唱呢。

王菲二女儿李嫣如果生在别人家，显然有点输在起跑线上。但因为有了王菲这样的天后妈妈，嫣然天使基金一出，俨然就是人生赢家。你若生病我给你准备一个基金，你若声音好听我专门给你发首歌，对这样霸气的妈妈，我们只想问一句：还缺女儿吗？

杀伤力值：

●大宴天下 杀伤力★★★★★

●君恩浩荡 杀伤力★★★★★

门派 骁勇战将

代表人物：李湘

你可以嘲笑王岳伦和李湘豪宅里一水昂贵的红木家具是土豪品味，可以觉得王诗龄小朋友全身阿玛尼童装也不比别的小孩更出挑，但是，李湘为了女儿能去香港读书，从工作多年的湖南台跳槽到深圳卫视做副台长，在拼妈的道路上，俨然已经甩下我等凡人数条街。

此外，李湘给女儿找了两位光听听就能让人虎躯一震的钢琴老师：郎朗和李云迪，只是因为考虑到女孩子有点文艺范儿会更受欢迎；以此类推，带女儿去参加巴黎时装周，大概只是为了提升一下时装品味……跟这样的妈妈一拼，完全累感不爱。

杀伤力值：

- 冲锋陷阵 杀伤力★★★
- 万夫不当之勇 杀伤力★★★★★

哪怕前面横着深圳河 那也不算事儿

夏洛 32岁 目击地点：深圳

生小孩有助于提升女人的战斗力，而就算在我们这群妈妈当中，林丽也能算盖世豪侠。

她第一件扬名小区的事迹大概是怀冬冬的时候，踩着10厘米高跟鞋，把自己塞进修身套装，混入香港产子。成功后又做了一件惊世之举，那就是送冬冬去香港读幼儿园下午班。

深圳离香港再近，也隔着一條河。为了这个决定，林丽辞掉工作，每天7点起床，8点做早餐，9点买菜做饭干家务，10点吃午饭，刚过11点，她就带着女儿出发，到香港刚好赶上下午2点半的课，下午5点再准时出门去接，7点回家——该是做晚饭的时候了。

光是看林丽密密麻麻的行程表，都能脑补出她征战两城的英姿，连大包小包里的水杯奶瓶在她奔跑时发出的“叮叮咚咚”声，也像是一曲忠诚的赞歌。

到了冬冬上小学的年龄，林丽早就把香港的优质小学摸得门清，时间一到，就风风火火地动员了所有能帮忙的亲戚朋友，到各个目标小学排队、咨询、填表。

等林丽不无骄傲地表示学位已经到手时，小区的主妇们只觉高山仰止。再一想自己动不动被学校安排去爬山捡垃圾，去校门口指挥交通，回家同样累得话都不想多说，既然都累，还不如每天去香港挥洒汗水，累得有逼格呢。

就在大伙磨刀霍霍，准备辞职当全职主妇的时候，林丽又往前迈了一步。她对我们说：“冬冬念的是寄宿学校，正好有空，我就找了份新工作，明天开始上班。等存够钱去香港买房，孩子就没那么累了。”

她说这些话的时候，眼里简直有火光。有人一生不羁放纵爱自由，就有人一生冲锋陷阵不爱自由。当一个母亲怀揣这种级别的战斗欲，哪怕前面横着深圳河或是10万一平的房价，天空也能飘来几个字：那都不算事儿。

也有正能量 拼妈良辛苦

拼妈让人 德智体美劳 全面发展

——如果不是帮儿子完成
幼儿园手工作业，这辈子哪知
道用红包封做灯笼这种高级技
能呢！（小猪妈妈）

拼妈可以治病救人 打开新世界大门

兰若水 营养专家 37岁

女儿上小学三年级的时候经常生病，眼睛近视度数逐渐加深。我给她报了羽毛球培训班。教练千叮万嘱：“回到家中每天也要练习。这样才能进步快。”于是，最后真正拼羽毛球技术的是我。拼了三年下来，女儿球技没进步，我成了附近小区羽毛球佼佼者，每次羽毛球队举行活动都会叫上我。而且，顺便治愈了颈椎问题。

最近市里某部门举行一个段数较高的集训班，同学全是富商，个个开着豪车而来，让我自惭形秽。直到某天课后同学们提议开个小运动会，大多数女同学都不敢报名，我毫不犹豫地报了羽毛球项目，一个下午下来，与我打打的年轻、中年男同学们，一个个对我竖起大拇指。

那天晚上我回家时，一个与我打过的男同学主动提出载我回家。当然当然，他只是车我回家罢了。而且是半顺路的。但从此后，那个年青的富二代就成了与我算得上是朋友未满，熟人之上的那种关系，就是那种可以去家里做客，带儿女相识的朋友。富二代的朋友圈里还有各种官二代富二代，新世界的大门就这样向我打开了。

更适合环境而已。

在小孩子的教育和成长这件事上，儿童 MBA 是有帮助的，以打断手为主要激励方式的乐器训练是有帮助的。但更有帮助的是，父母本身是什么样的人，有没有决心和能力，让自己成为更好的人。

小孩子是父母的镜子，你往镜子里看过去，看到的是自己，你不改变自己，而去试图摆布镜子以得到不同的结果，估计失望的时候会居多。当爹妈的在忙着让孩子不要输在起跑线上时，首先应该看看自己站在什么地方，那才是小孩子的终极起跑线。

尤其作为必然更多跟孩子待在一起的妈妈，你的天赋在哪个领域？你的智商到了什么程度？你的基因有没有携带更强的免疫力？如果这一切你都没有优势，你又是怎样面对压力？怎么样应付挑战？你在人生岔路口是倒地装死还是咬牙前行？

我老公，从认识我第一天开始就说我最擅长干的一件事是浪费自己的人生，因为没有任何事能让我尽力而为。我总是一笑而过：如果不争，固然不赢，可也不会输，我总是安全的。有了孩子后，作为一个从不反省的厚脸皮，我开始自然而然地羞愧，因为迟早有一天，我感觉得花花会问我：你是一个作家，你的书没人看，这样好吗？你在家工作，十年下来都没有升职，说明了什么？你是一个家庭妇女，已经半个月没有下厨，鬼相信你会做菜啊。

小孩子的眼睛都很好，他们看和听，观察和判断，都直截了当。当她必须面对陌生世界的时候，父母是她能效仿的唯一榜样。她会自然而然回想我们的态度和方式，是退却，还是面对，是放弃，还是坚守。父母所能给孩子最好的教育，就是走好走自己的路，因为他们会踩着你们的脚印前行——至少一开始如此。

于是，我忽然从每天睡十一个小时，到六个小时；从一年写十万字，到一年六本书；从万年小主管，到产假回来一年升职三次。我真的拼了。所激励我的，是我强烈渴望证明给谢花花看，我奉送了她一件珍贵的礼物，是她从我身上遗传的基因，就像熊的力量，豹的速度，鹰的眼睛，我想让她在面对此后人无数战斗的时候，第一时间想起的，是父母信心满满的姿态。

人们总是相信自己的下一代会比自己更出色：更灵活，更强壮，更足智多谋，更适应环境。这个想法当然是对的，回到原始时代，非得是这样的乐观主义者漫山遍野，人类才有勇气乱生孩子，广种薄收。

这种信仰种进了基因，历经漫长时间的反复验证，到了今天没有丝毫薄弱下去的兆头，还更加发扬光大：

一个月拿八千块的小白领，给三岁的儿子报十万块一年的儿童 MBA，该儿子连鼻涕都还不会自己擦，却要每个礼拜参加迷你高尔夫训练和自我认知管理课程，希望藉此“凸显儿童领袖特质，成就未来精英事业”。

终年穿一件黑风衣一件白上衣，胖得已经放弃治疗的全职妈妈，日夜追踪国际时尚博主引领的幼儿造型趋势，依样画葫芦。大牌不够，淘宝来凑，小女孩一会儿是妖孽，一会儿是余孽，每天昂首挺胸在小区逡巡，当妈的跟在身后，面带一种奇特的骄傲光辉，每个毛孔都像在对世人说：“看我看看我，这出麻雀变凤凰是我玩的。”

腿短的送小孩跳芭蕾，在舞蹈教室外大吼腿抬高；手笨的拿着衣架站钢琴旁边等待下一个朗朗横空出世；对英文字母有二十六个还是二十八个长期存疑的，最热衷把子女送去各种国际语言能力培训中心……我们必须承认，一个家庭里，妈妈往往是做出“我的孩子要成为什么样的人”这个选择的主要力量方。

这样的选择往往和补偿心理息息相关——自己最缺什么，就让自己的下一代玩儿命地去补上，让人生还没有定论的孩子，去帮大人弥补所有来不及的遗憾，那些自己没有能力，没有机会，没有条件去实现的理想，就让它们在新的生命中怒放吧，发光吧，乌拉！

打住。

我们且回头去看几百万年前，那些乱搞的原始人是怎么回事吧。那些成功散播了足够多的基因，长久延续下来的先祖，他们一定也非常注重下一代的教育对不对？他们一定是把所有的坚果和鸟蛋都塞进了孩子的嘴里，自己饿着在一边犯低血糖，然后下一代们就英姿勃发地跑出了豹的速度对不对？

不对。

他们只不过是本来就更灵活，更强壮，脑容量更大，身体

拼妈可以让我们做更好的自己

白饭如霜外企高管、作家 34 岁

蝶儿公务员 38 岁

前段时间，即将小升初的儿子参加一个奥数杯赛，可以影响升学加分的那种。儿子进了初赛，但决赛名单公布后，他名落孙山。

贼心不死的我拿着名单琢磨来琢磨去。要知道，在没有决定拼妈之前，我从不看侦探小说什么的，逻辑思维能力太弱。但是那天我缺氧了三十多年的逻辑神经得到了迅猛锻炼，脑子里冒出一个又一个阴谋论，每一个都可以拍一部侦探悬疑电影。

然后不知道过了多久，我突然发现，决赛名单上公布的一些孩子名字，竟然并不在初赛入围名单中。

当然跟其他家长比我还是弱爆了。第二天下午新闻就爆出来了，有强大的侦探型家长检举，总共有 34 位获奖同学不在初赛入围名单中，完全是暗箱操作。于是，这次大赛不得不重新赛过一次。那可是有全国影响力的大赛啊。对有幸参与这件事的我来说，简直比黄河水倒流更刺激。

在拼妈的过程中，我也从一个有什么说什么的愤青，真正成为心平气和的成熟主妇。不管家长群里、E 度论坛里怎样质疑考试公平性，我自己怎样愤慨，面对儿子我充分表现出平静。成人世界里那些污七八糟的手段，他迟早会懂，不必让他懂得太早。

李奥纳多·迪卡普里奥

青春期比别人漫长了一十年。



年龄 40 岁
工龄 35 年

说起 1980 年代，总有浓浓怀旧感觉。张国荣刚通过歌唱比赛踏入演艺圈，成名曲尚在酝酿中；周星驰得到《射雕英雄传》中宋兵乙的角色便兴高采烈。大洋彼岸，5 岁的小演员李奥纳多·迪卡普里奥已经参演了电视剧《游戏屋》——确切说来那是 1979 年，还要再过一年才进入 1980 年代。

三十多年后的 2014 年，人们纪念张国荣逝世 11 周年，周星驰的电影早已被盗版商集结成怀旧大合集；而李奥纳多，坐在奥斯卡颁奖礼上眼泛泪光。6000 多名参与奥斯卡评选的老艺术家和科学家用实际行动告诉世人，专业陪跑 30 年的李奥纳多太年轻了。周星驰早已被称为星爷，比星

爷早出道几年，李奥纳多的昵称却是小李子，千里之外密切关注他奥斯卡情况的中国网友们还给了他无数同情的外号，例如影坛汪峰，影坛李宗伟，影坛村上春树。

李奥纳多永远有一大沓好莱坞最顶尖的剧本排队等着他过目，而他几乎在读完每一本后，都坚定地给出恶劣差评：不折不扣的垃圾——跟他从业三十多年魔幻现实主义的遭遇相比，剧本们确实弱爆了，也难怪他专挑通缉犯、神经病、黑帮、卧底等小众题材的边缘人出演，大票金牌制作人都被他气炸肺。

在一个行业里连续干了 30 多年，老到极致，假如不能涅槃，势必就会逆天。2013 年李奥纳多连爆两大桃色新闻，

一是躲到澳洲和 12 个长腿美女开游艇派对，二是放着电影宣传这种最该尽心尽力的本职工作不管，跑去香港兰桂坊泡夜店，还被穿成加多宝的乐基儿逮住合影。乐基儿跟黎明分手后一直单影只，听说李奥纳多要来，赶紧包好场子假装偶遇——没错，原封不动复制了李奥纳多前女友布莱克·莱弗利的出场方式，结果被直接无视，气得乐基儿发誓再也不去影院捧他场。

两个消息一出，被狂喷私生活淫乱，李奥纳多却反问，“你们谁不希望这样？”

今年李奥纳多正好 40 岁。四十不惑，大部分人到这个年龄，为人处世都形成了一套自己的法则，讨巧又百搭，李奥纳多却让人捏一把冷汗。有人断言，李奥纳多就是老版的贾斯汀·比伯。后者四处闯祸可以来个“年少轻狂”作为注脚，李奥纳多一把年纪了还在得罪人，随性而为和冒险主义的下场往往比理智派惨烈得多。

不过也有人说，李奥纳多这个人，无论他是王子还是胖子，是疯子还是骗子，你都会深爱他（当然奥斯卡除外）。外国人爱不爱我们管不着，中国人从《泰坦尼克号》起便对他情有独钟。李奥

纳多在片场留下一张雷照，歪着头咧着嘴，傻笑着边走边甩手，中国人民纷纷行动起来，以这张照片为模板进行一场轰轰烈烈的全民恶搞 PS：“我买了苹果 5s，那感觉倍儿爽。”“国产双卡双待，超长待机一个月，还能砸核桃。”那部电影中国引进版里负责给他配音的人也说，李奥纳多每个奇葩的特写都可以做一个 QQ 表情包，他完全胜任一名优秀的谐星，我在幕后配音好几次笑岔气。事实上这部影片一点也不搞笑，是魔幻却沉重的《盗梦空间》。只有对着最喜欢的人，我们才会罔顾事实，盲目地希望他经历的所有故事都是喜剧，所有结局都是 happy ending。

年龄 40、工龄 35 年的“老戏骨”李奥纳多同志这些年演戏越发霸气，敢于每天七小时一丝不挂剧组全体人员面前晃来晃去找感觉，力求在放映室每一次蹙眉、咆哮都把观众的心挖出来，但不管他怎样让颤抖的每寸肱二头肌都在演戏，怎样抿起嘴作矜持状对着镜头坏笑，谁都知道他心里还住着一个小孩。内心单纯的小孩才能心无旁骛地玩自己喜欢的游戏，不尽兴不罢休。这个世界不容忍幼稚，却一直很欣赏单纯。

牛扒加咖喱 越吃越顺心

花边新闻是李奥纳多的第二事业，第二事业的风生水起以 2000 年为界限。那之前李奥纳多基本以纯情少年形象出镜；2000 年后他的女友换得比发型还勤，女友名单上包括各种名模怪咖，而且，他还是臭名昭著的泡妞圈子 Pussy Posse 的创始人。最近几年来，由于始终没有遇到他的单身终结者，热情过头、脑洞过大的围观群众将他可能的另一半的范围，扩大到了世界上另个性别上，毕竟他确实出色地演绎过至少四个同性恋角色。过于优秀的男性显然都逃脱不了被认为是 gay 的命运。

可以盖棺论定的是李奥纳多的恋母情结。从小李奥纳多与经济拮据的母亲在洛杉矶毒品泛滥的破败公寓住过一阵，在那儿他练就了一身反骨，却又时刻渴望着搬离混乱的贫民窟。到最后一切都成了一种刻入骨髓的依恋。据说他曾经在洛杉矶一

家俱乐部丢失了一部照相机，心急如焚悬赏 2 万美元，只为了相机中几张珍贵的全家福，早就分崩离析的一家三口在相片里笑得灿烂。照片后来没了下文，不过铁打的老妈流水的女友，李奥纳多的女友不管是年纪差不太多的吉赛尔·邦辰还是代沟巨大的布莱克·莱弗利，很统一全是御姐范儿。

犀利狗仔居心叵测地刨根问底：“你是名模回收站吗？到底什么时候打算结婚啊？”

李奥纳多高深莫测地回答：“我不会占卜，也没有能预见未来的水晶球。”

李奥纳多谈过的恋爱，攒攒素材也可以拍部电影。最著名的是跟福布斯榜上最有钱超模吉赛尔·邦辰 4 年的分分合合。金字塔尖的俊男美女，天雷勾地火，也有细水长流的温情，吉赛尔烧得一手正宗法国菜，空闲时两人带着养的三条狗、挎着购物袋去散步。可惜一听到女方想要生孩子李奥纳多就阵脚大乱，仓皇分手，好不容易追回来却没有好好珍惜，完全是渣男的节奏。这段恋爱便宜了珠宝商，分手后吉赛尔一气之下把李奥纳多送的两颗大钻石用白菜价甩卖，当年价值便已高达 300 多万美元的求婚戒指也用在慈善大拍卖上，真正的恩断义绝。

昔别君未婚，儿女忽成行。如今吉赛尔·邦臣已经是两个孩子的妈妈，布莱克·莱弗利也成了人妻，黑珍珠娜奥米·坎贝尔已经到了徒弟徒孙跟她抢男人的地步，而李奥纳多过去菜单上的猎物之一安吉丽娜·茱莉，只要养子养女们给点力，再过几年大概都可以升格做奶奶了，李奥纳多却依然活在他漫长而独来独往的青春期里。

很小的时候李奥纳多充满哲学情怀地说：“生命太短暂，经不起懒惰和消极的浪费。”长大后的人生往往就要跟小时候的理想唱反调。不过没关系，作家萧伯纳说：想结婚的就去结婚，想单身就维持单身，反正到最后你们都会后悔。

这些年李奥纳多出没于各种慈善拍卖活动，呼吁大家关注老虎和珊瑚礁生态系统，防止海底物种灭绝。事实上李奥纳多的豪宅正好临海而立。独处的时候，李奥纳多就在海涛声中下厨给自己做点好吃的。他非常懂得如何在将熟未熟的牛扒上撒上滚烫的咖喱，吃得顺心，也就越吃越胖。

渴望外表迅速苍老，内心却单纯到像个渣男的老男孩，青春期比别人漫长了至少二十年，也许现实中更胜任的戏份是神经质的超龄儿童，而非大众情人。要浪费掉很多很多的美食，辜负掉很多很多的爱，一个男人才会真正长大。

疯狂女粉丝

有人总结出李奥纳多十大荧幕经典咆哮画面，说他才是真正的咆哮帝，马景涛什么的弱爆了。但就是这样的咆哮帝，现实中对粉丝却温柔得不像话。有次一个狂热的女粉丝跑到他家蹲点，李奥纳多不但没生气，还做了一顿饭给她吃。另一位影迷远道而来，李奥纳多跑到楼下饭店打包了一盒饭给她，怕提盒的绳子勒手，还把刚买的报纸揉成团给她垫着。

不过，后来一个自称叫丽维亚的粉丝却把李奥纳多逼疯了，直接起诉才算甘心。这个女深井冰日复一日往他的邮箱塞一大摞手写情书，声称自己是他妻子，并且已经怀上了他的孩子，孩子的名字也起好了，叫耶稣。



最恨旧衣服

小时候，相比起其他同龄孩子的幸福，李奥纳多有些苦逼，因为生得太过漂亮，他母亲总是突发奇想，给他穿花裙子、扎小辫、弄个可爱的发型，根本不考虑儿子的感受，带他出街时总会听到路人惊叹：“这女孩儿真可爱！”没长成异装癖算是万幸。后来成名了，李奥纳多每晚都会将穿过的旧衣服全部扔掉，每天花1000英镑以上重新买所有的衣裤和鞋袜，美其名曰自己最恨旧衣服。由此可见，从小培养孩子正确的穿衣观念，是一件低碳环保省钱省力的大事。

处男和耳光

拍摄《致命快感》期间，李奥纳多因为要演勾搭莎朗·斯通的戏紧张得失眠，找拉塞尔·克罗哭诉自己还是个处男。拍摄《篮球日记》时他因表演锋芒太露，竟把当红炸子鸡约翰尼·德普的戏份抢得干干净净，引发对方的强烈不满。事后德普说：“幸亏我在里边狠狠抽了他几个耳光，还挺解气的！”

“失足青年”

李奥纳多有墨镜收集癖，家里有300多副墨镜。一次他去澳大利亚拍片，空闲时到悉尼一家珠宝店购物，打算买项链送母亲。两名保镖守在门外，他戴着墨镜走进店里，店员没认出他之余，还误以为他是抢匪，通报店长和保安，差点把他布袋罩头一阵猛打。幸好有脑残粉认出他并随手解救“失足青年”。

M E N

S T A R

碎碎念

看球是李奥纳多的乐趣之一，所以狗仔总能在有湖人队比赛的球场逮着他拍照。作为科比的球迷，李奥纳多的每次到场都会让这位超级球星很烦。科比说：“一旦我们在球场上的表现让他看着难受，他就会开始喋喋不休批评我们！”李奥纳多的座位总是在科比老婆瓦妮莎后面，一旦湖人表现失常他就会忍不住开黄腔，跟瓦妮莎大吵。有一次爱德华·诺顿坐在他旁边，他冲对方咆哮：“靠！你不知道这里是湖人队球迷的位子吗？！”

选果蔬清洁剂 就得崇洋媚外

如果你不是白雪公主，会在吃了毒苹果昏睡后有王子来吻醒你的好运，那么你最好是机灵点儿，先挑瓶清洁力强大的果蔬清洁剂把苹果多洗几遍吧。

成分：以日本海域产的天然仙贝壳为原料烧制而成，不添加任何防腐剂、着色剂及化学药品。

清洁范围：大米、蔬菜、水果、肉类、水产等日常生活中所有食品。

加分项：贝壳除菌粉具有食物保鲜作用，洗后的食品吃起来口感更好。100% 安全，不用担心毒副作用，且从环境保护的角度考虑，其排放不会影响河川的水质。

@ 爱吃橘子的 Banana：清洁能力一级棒，洗了一次草莓，真的出来好多平时看不到的脏东西。闻起来也没什么气味，应该没有添加剂。不过最开始用贝壳粉洗水果时，我的手会有种热热的感觉，后来才知道用量多要戴上手套，不然容易让手变得干燥。

Q：为何贝壳粉有清洁作用？

A：经过特殊高温烧成的贝壳粉，变成了具有碱性强特性的水酸化钙，所以具有良好的抗菌消毒、去污、去残留农药以及防止酸化氧化等效果。

成分：5~15% 阴离子表面活性剂、< 5% 双性离子表面活性剂，维生素 B2。

清洁范围：果蔬，日常餐具及婴幼儿用品的清洁。

加分项：瓶身可自然降解，对环境零伤害。最主要的是，由于含有维生素 B2，使用之后手感温润，完全不干燥紧绷，更不用说过敏反应了。

@ 镁洁：这个清洁剂完全透明，应该没有添加色素，而且没啥气味，适合我这种对气味敏感的人用。不过就是不怎么经用，才用了三周就只剩一小半瓶了。



成分：纯水、天然的表面活性剂(从植物油中萃取)、聚山梨醇酯-20(由山梨糖醇及浆果萃取)、葡萄柚籽精华及柑橘柠檬精华。

清洁范围：各类蔬菜及瓜果。

加分项：能安全有效去除、溶解蔬果表面的农药、蜡膜和油脂，甚至能去除高达 97% 的化学残留物，且无余味残留，不影响蔬果的营养与口感。还曾获得国际 KOSHER 食品清洁认证和美国食品药品监督管理局 FDA 认证。

@ 玛丽贪睡中：这款清洁剂是弱酸性的，不伤手哦。亚马逊 6 瓶装打折后的价格是 22.95 美金，加上运费每瓶到手价 55 元左右，同款商品淘宝上坑爹报价 178 元，所以海淘会实惠很多。



成分：纯净水，阳离子表面活性剂

清洁范围：果蔬、奶瓶奶嘴及各类婴幼儿玩具，包括金属和塑料制品。

加分项：Chicco 智高是阿佐娜公司旗下最著名的婴幼儿品牌，鉴于国外对于婴幼儿用品的严格要求，其产品质量绝对有所保证。对有宝宝的家居，它无疑最适合，既可清洗蔬果，还可以给宝宝用品消毒，真正的多功能。此外，它真的量很大，价格也不贵！

@Fiona2012：挺好的，一直在用。不过需要注意，洗水果和蔬菜是按 5% 比例稀释，只要浸泡 30 分钟；而洗奶瓶和婴儿用品是按 2% 比例稀释，且浸泡时间最好维持 60 分钟左右。

Tips:

关于果蔬清洁那些事儿

1. 吃多少洗多少。遇水会加速水果腐败，每次只要洗马上要吃的部分就行了。
2. 存放几天再食用。农药在空气中会随着时间的裂解成对身体无害的物质，不过，容易腐烂的草莓和香蕉等除外。
3. 活水清洗最好。用盆装水清洗，可能残留清洁剂于水果上。以流动的水逐个冲洗为佳。
4. 慎用洗洁精。洗洁精被很多人当成最放心的清洗果蔬的用品，但它成分对皮肤有刺激性，残留的洗洁精还可能对健康造成威胁。

● 奇趣软件

● 小众游戏

● 各种图书

● 最新杂志

● 尽在五花八门

● www.i5h8m.com

● qq交流群 11579083

● 奇趣软件

● 小众游戏

● 各种图书

● 最新杂志

● 尽在 五花八门

● www.i5h8m.com

● qq交流群 11579083

幻想性

说到底，男人被差使或被“家暴”，只能表明这个女人有多让他喜欢罢了，通过让渡出作决定的权力，男人不仅省心，而且还赢得了有风度有爱心的美誉——这实在是一笔极为划算的生意。

全智贤野蛮是一笔互惠互利的买卖

文/邱言

平心而论，《来自星星的你》热的不是全智贤而是都教授。

但十多年前的《我的野蛮女友》就不同了，车太贤固然风头甚劲，却也只能沦为陪衬，全智贤凭借此剧不仅成为万千少女模仿的对象，而且占据了广大男性观众的内心。

男人为什么会喜欢“野蛮女友”？这个问题其实不难回答：因为男人很累。这种累绝不是说男人承担了更多的体力活，或是赚钱养家不容易。不，真正让男人感觉疲惫的是，在千年以来的性别角色分配中，他们始终扮演着那个需要作出决定的人。

女人们或许会觉得，上面这句话说得未免太过傲娇了，有多少女权主义者还在为女人夺回权力而奔走呼告呢，男人却得了便宜还卖乖，居然说自己很累！可是反过来想想，一个拿不了决定的男人，就真的受女人待见吗？

说一件就发生在我身边的小事。我有个哥们真心喜欢他女朋友，对她可算是无微不至，但后来他们还是分手了。被问及原因时，那姑娘回答说，我的这位哥们总是为各种事情向她“请示”，比如：“今天中午想吃啥？”这让她觉得很烦。她说其实她宁愿我这位哥们拉起她的手说：“走！喝啤酒吃炸鸡去！”——哪怕她并不喜欢干颂伊。

我想我能理解这位姑娘的意思，但同时我也十分同情我这位哥们，因为他如果真的像那个姑娘说的那样做了，就极有可能遇到如下的情形：“走，吃炸鸡去！”“不要，我讨厌炸鸡。”“那吃什么？”“随你……”

现在你大概明白我的话了，男人也不是不想作决定，而是倦于“扮演”那个需要作出决定的人。就算他再喜欢一个女人，愿意为她做任何事，他也实在懒得猜谜语，更何况，那常常是一些在女人自己那里也没有答案的谜语。

然而话说回来，女人若是完全听从男人的决定，对他百依百顺，结果又会怎样呢？很不幸，这时男人就会觉得太容易，或者说，觉得这个女人缺乏一点“个性”，也就是缺乏了一种能够紧紧抓住他们心思的气质。你看，男人就是这样的揍性。

于是，一个“野蛮女友”的出现，就恰到好处地解决了这个问题。她对男人颐指气使，不需要男人满含关切地问“你累吗”就直接跳到了男人背上，或是将背包甩了过去。她也绝不会将委屈或难受憋在肚子里，让男人哄了半天还不明所以，相反，她会拳打脚踢，或是拧着男人的耳朵让他俯首认罪。

或许你会问：“这样难道不会让男人很没面子吗？”有时候会的，特别是当野蛮女友们当着男人哥们的面拧他的耳朵时。但说实在的，相比起猜谜的虐心来说，这点皮肉之苦显然微不足道，而且也不会真的有谁认为这个男人竟然打不过一个女人。说到底，男人被差使或被“家暴”，只能表明这个女人有多让他喜欢罢了，通过让渡出作决定的权力，男人不仅省心，而且还赢得了有风度有爱心的美誉——这实在是一笔极为划算的生意。

当然，“野蛮女友”首先也得有“野蛮”的资本，全智贤毕竟是国民女神，是男人们垂涎的梦中情人。而更重要的是，她也不是一味地“野蛮”，转身之间，她又会展现低眉敛首的娇羞和小鸟依人的温存。对百依百顺感到乏味的男人，此时却会表现得受宠若惊。

想象一下这样的场景吧：野蛮女友在暴打了男人一顿之后，温柔地抚摸着男人的脸颊，轻声地问：“疼吗？”这会有怎样的一种效果呢？车太贤在电影中说：“如果她打你，一定要装得很痛；如果真的很痛，那就要装得没事……”我想，这个回答再清楚不过了。

一个男人，在婚姻里这样“卧薪尝胆”，你也很难想象，他能在婚姻里，得到最重要的一样东西：放松。

更多恩爱 更少退路

文_老林

始乱终弃的桥段会有多少哗然，花好月圆的桥段会有多少掌声。

比如这一次，文章劈腿引发的狂欢热潮未退，那边新科金像奖最佳男配角张晋，已经为蔡少芬“完美复仇”（语出黄佟佟）。

他们的婚姻，曾被媒体和公众嘲笑，现在，张晋用这个大奖，用那段感人肺腑的获奖感言，给了势利的媒体和围观者一个有力的耳光，张晋的潜台词像是，“全世界都看走眼了，但蔡少芬选对了人”，而台下蔡少芬的泪水，既是百感交集，也是扬眉吐气。

只是，张晋那句“我的老婆是蔡少芬，很多人说我这辈子都要靠她，是的，我想说我这辈子的幸福都靠她。”和文章那句“我最牛的事，就是我的女人叫马伊琍。”在语境上如此接近，都是两个把自己定义为“小男人”的男人，在向婚姻效忠，向老婆纳投名状，向全世界表达幸福。

蔡少芬和张晋的身份和身价悬殊，他们婚礼花费不过1.8万港元，蔡少芬在这份从头就不被看好的婚姻里，倔强而完美地塑造了一个独立、自省、强韧的女性形象，但在宣布获奖消息时，她比张晋还激动，她依旧是一个“望夫成龙”心切的小女人。所以有人说张晋金像奖当晚的表现，脸上写满了“上头条”的欲望，说的每句话都是为媒体找好了新闻点的。一个男人，在婚姻里这样“卧薪尝胆”，你也很难想象，他能在婚姻里，得到最重要的一样东西：放松。

从这个意义上讲，蔡少芬和张晋的励志故事，才真正开始，而他们危机也才真正开始。张晋要处理好他成名之后的婚姻，这个故事才真的花好月圆。如何在成名之后，放下扬眉吐气的怨气，保持对女方一如既往的高规格，文章的解答是完全失败的，而现在，这个难题，放在了张晋那里。这也是所有“吃软饭”男人的难题，相对于“女弱男强”这一模式得到的社会宽容，“女强男弱”的模式，双方都要承受更多的关注和非议。于是，原本冷暖自知的婚姻，需要不断地高调示爱，频繁地表忠诚，向周围人给出交代，消除猜疑。而那些过于强调别人认同的婚姻，在旁观者看来，总有那么一点点咬牙切齿的狠劲，你在大秀恩爱的时候，其实也把自己置于了一个无路可退的窘境。如今的张晋和当初的文章一样，不能在婚姻中有半点闪失，不能对妻子有半点辜负。

婚姻承受不了那么多的东西，就算秀恩爱，久了，也会心生厌倦。

李安的妻子林惠嘉算是做得不错的，让李安舒服吃了六年“软饭”的她，在婚姻里，始终是淡然的。这种淡然，是不管李安是什么，她都不抢戏，也不出戏。“李安还不是导演的时候，我就是我，李安当导演以后，我还是林惠嘉。”在比李安强势时，她没刻意“望夫成龙”，在李安“成龙”之后，她没有“隐于男人身后”。在旁人看来再戏剧性的婚姻，她只是坦然、自信地演好她那部分戏。

文章的失误在于，他过于主动和强悍地向世人证明，马伊琍选他有多对。现在，张晋也把自己置于了不能对蔡少芬有任何闪失的困境。

男人帮



舒黎明

女报资深编辑

关心一切与女同胞幸福有关的大道理、小八卦，坚持认为故事是人类尤其是女性人类进步最好的阶梯。

最好的防御是攻击，而多为别人着想，
是人类解除自己痛苦的神奇路径。

11 年的伤疤会开花

所有人都以为 她的孤僻抑郁是高考成绩 的意外低落造成的

孙艺恬喜欢逛街，呼朋唤友逛一整天不嫌累；孙艺恬也是个吃货，和男友王中溪逐一品尝点评网上的美食，多远的小巷也肯去排队。但她从来不去这个城市的西北角。

有时公交车带着她经过那里，她会撇过头，看向另外的方向。

城市的西北角有孙艺恬的高中母校。一所省重点。高中毕业后孙艺恬再没有回过那里。男人都是粗心的，即便如此，王中溪偶尔也会感叹：“怎么只听你说起初中和大学同学，从不提高中同学？你直接从初中考的大学？”每次孙艺恬都轻描淡写地打岔过去：“跟高中同学关系一般。”

其实她跟高中同学全都断了联系。

而有的问题不像这个问题一样次次都能轻易过关。2012年，王中溪和孙艺恬跨入28岁。从头年的十一长假起，王中溪向孙艺恬求了三次婚，每次孙艺恬都笑着回绝了。第一次她回答：“我们交往还没超过两年，等满了两年再说好吗？”第二次：“让我好好想想。”第三次：“求婚哪能那么简单，没门！”

2012年春节，王中溪带孙艺恬去看热播影片《那些年，我们一起追过的女孩》。在金逸影城4号厅，孙艺恬意外地发现巨大的放映厅只有他们两个人。灯熄了，电影准时放映，出现在大荧幕上的是孙艺恬从小到大的照片，以及父母、发小、朋友、同学的留言。半个小时的微电影结束后，荧幕上出现了一行字：愿意嫁给我吗，我最爱的女孩？

大厅内外值班的工作人员都感动得鼓起掌来，孙艺恬没有任何理由再拒绝王中溪的求婚。她知道，有些问题必须面对。

当天晚上两人一起吃了饭，一起回到王中溪的蜗居。情到深处，激动万分的王中溪等来的不是春宵千金，而是孙艺恬的眼泪。

仅仅2006年到2009年的三年间，就有340桩以上的女童性侵案被报道。事实上，更多的伤害隐藏于黑暗中。17岁那年，成绩优秀的孙艺恬被瘸腿的体育成绩所拖累，父母托关系请了一位体育老师帮她提高体育成绩。一天，孙艺恬练八百米时扭伤了脚，父母当时出差在外，体育老师把她送到医院治疗，还“好心”地将她送回家。进门之后，孙艺恬发现老师奇怪地把大门反锁了，没等她明白过来，这辈子

无法忘记的噩梦发生了……

那件事之后孙艺恬选择了沉默。家里很快搬了新房，毕业接踵而至，所有人都将她的孤僻、抑郁变化归结于高考成绩意外低落的。她紧闭双唇，一直将秘密隐藏至今，同时默默咬牙忍受这秘密在内心深处的翻江倒海。从大学开始她一次又一次地拒绝各种追求者，跟异性拉拉手搂搂腰已经是她能承受的极限。她感谢社会的开明，处女膜问题已经不再是什么严重的问题，但也正因为如此，她内心深处对男女亲密接触深入骨髓的抗拒，更鲜明地成为横亘在通往婚姻道路上的怪兽。

讲完了自己的故事，孙艺恬重新紧闭双唇。不出所料，王中溪很震惊，说：“给我一天时间，让我冷静地想一想。”

情感无法处理的事情 就应该交给法律

孙艺恬想过秘密曝光后的各种后果，也许王中溪骨子里跟旧式男人一样，不能接受她的过去；也许他真的是个伟大的好男人，心疼她，抚慰她，对她比以前更好。她唯一不曾想过的是，王中溪第二天一早来到她的面前，告诉她：“这个流氓不应该逍遥法外。他会那样对你，同样会那样对待其他女孩子。任何的软弱和姑息只会让这种事情遍地开花。也许你不愿再去面对，但是相信我，反击才是最好的遗忘，扳倒他才能真正治疗你当年的伤口，才能让一件坏事彻底地终结。”

那一刻孙艺恬痛哭失声。她在阴暗的沼泽里跌跌撞撞了很久，这句话像盛夏烈日，驱散了所有雾霾。她一直都知道王中溪是个好男人，只是她没有想到，曾经在黑暗中呼唤了千百次却从来不相信真的存在的英雄，就这样出现在了自已面前。

琐屑的生活里当然不存在把外套一脱手一举就能变身飞上天的超人，王中溪只是个凡人。那天晚上回去他并不是去定做超人套装，而是在线向一位心理医生发出了求助。他问：深爱的女友在高中时被她的体育老师强暴了，深深心疼，该怎样帮助她走出阴影？

心理医生说：有的时候，情感无法处理的事情，就应该交给法律，因为它代表着理智。倘若我们能够抛开个人的恩怨情仇，最大限度地伸张正义，那么，我们也就自然地走出了小我的狭隘，获得大我的宽广，令一件坏事变成增加我们思想与爱的深度的契机。相信经过这

件事你们的爱情将无坚不摧，因为在这个过程中你们不仅仅是恋人，也是战友。

这对恋人和战友手拉手出发了。举证那位体育老师很难，因为孙艺恬的事情已经过了诉讼的时效。所以他们必须像民间侦探一样搜罗新的证据。

孙艺恬硬着头皮回到了令她噩梦萦绕的高中母校。经过多次观察她发现，体育老师对青春少女的明骚暗扰，比当年更嚣张。显然，这些年来女生的沉默令这位体育老师变得明目张胆。

通过长达半个多月的观察，王中溪和孙艺恬注意到，那个体育老师每天晚自习都会留在学校。事实上，作为体育老师他是不必值班的。他们认为他是在等待时机。

每天晚上王中溪和孙艺恬都会从学校的围墙翻进去，躲在靠体育老师办公室最近的角落里，等待机会。重回母校对孙艺恬来说是一种折磨，她整个人都是颤抖的。

直到那一次，两人被巡逻的保安揪了出来。那一瞬间孙艺恬爆发出莫大的勇气，拿出早就准备好的高中毕业证，镇定地笑着跟保安大叔解释，让保安大叔眉开眼笑地相信，这两个年轻人纯粹是来怀旧，寻找对方的青春踪迹。

目送保安大叔走开，王中溪撞撞孙艺恬的胳膊：“真行啊你！”孙艺恬突然发现，过去曾经令自己恐惧的母校，其实也没那么可怕。

他们蹲点的第二十天，龌龊的一幕发生了——晚间自习课间，体育老师找一名女同学谈话，将其带进了学校的室内篮球场。过了不一会儿，篮球场发出低沉慌张的女孩求救声。王中溪立刻带着手机冲了进去，他让孙艺恬留在室外拨打110。

那位女孩在王中溪和孙艺恬的帮助下得救，证据确凿，那位体育老师被警察带走了。当他狼狽地戴着手铐、被警察押着走上警车，那滴滴的警笛声仿佛是每分钟心跳达到120次的最高极限，是恐惧，也是痛快。

后续的审理中，孙艺恬得知，根据那位禽兽体育老师的交代，这些年来一共有32位女生先后被他性侵。32个人里只有孙艺恬在11年后挺身而出，其他人都选择了沉默。沉默代表着，跟孙艺恬一样，伤害一直在她们的生活里继续着。

作为证人作证那天，孙艺恬看着禽兽体育老师假惺惺地流下忏悔的泪水恳求饶恕，悲愤交加。王中溪用力地掰开她紧握的拳头，对颤抖的她说：“一切都是他的错，不是你的。你

救了那个女孩，你是个英雄。娶了我吧，女英雄。”

没有性和孩子 婚姻要靠什么维系？

王子和公主终于走到了一起。他们以为自己跨越了所有的困难，但是新婚之夜，尽管孙艺恬努力配合着王中溪，努力表现出很性福的样子，身体的反应却骗不了人。

王中溪是血管外科的医生。他知道心理对生理的影响没有那么简单快速消除，他决定把这件事情交给时间。资讯很发达，他带孙艺恬翻阅了解自己身体秘密的各种书籍，一起看情色电影，去外面开房，去露营，甚至还找过性辅导员。

孙艺恬知道，王中溪动用了一个男科男全部的智慧想跟她一起体会性是多么美好的事情。可是一年过去了，每一次亲热无论丈夫怎样努力，孙艺恬始终没有获得一个女人应有的幸福。王中溪对她越好越是关心入微，她越紧张，越想讨好配合，反而也就越感到不快乐——性带给她的屈辱感挥之不去。结婚周年纪念日的晚上，在玫瑰浓郁的香味中两个人大汗淋漓地松开彼此，孙艺恬的心比汗水冷得更快。她觉得自己走到了绝路。

王中溪并不知道情况有多糟糕。一天下班后他难得不值夜班，想接妻子下班给她一个惊喜，到了她单位才知道她一个多小时后就走了。这没什么，奇怪的是，他回家后孙艺恬却说：“我前脚刚进家门你就回来了，好巧。”

她为什么要在这种无关紧要的小事上撒谎？一种不祥的感觉浮上王中溪心头。第二天趁着病人少他提前去孙艺恬单位一问，她又走了。打她手机问她在哪里，她却说她加班。

为了弄清楚孙艺恬到底在做什么，王中溪第三天下班跟同事调了班。下午五点，等在孙艺恬单位外面的王中溪看见妻子从公司走出来，坐124路公交车在莲花街下了车，然后进了一家心理诊所，直到晚上七点钟才走出心理诊所的大门回家。

王中溪辗转地通过种种关系，从心理医生那里看到了孙艺恬的病历。她的思维走进了一条死胡同。她非常珍惜这段婚姻，但因为性生活不和谐，她害怕婚姻会出问题，以至抑郁成疾，到了必须吃抗抑郁药的地步。但她又很想要个孩子，因为孩子是除了性之外能让婚姻稳定的筹码。可是吃抗抑郁药就不能要孩子。绝望的她每次进诊室几乎都从头哭到尾。

王中溪的心碎了。他回到医院，看着一个又一个患者欢天喜地地康复出院，感到阵阵内疚，学医多年，自己居然对妻子的病无能为力，真是莫大的嘲讽啊。

那段时间王中溪经常申请加夜班。他想以工作之名，不让性成为他们之间不得不进行的尴尬。孙艺恬敏锐地察觉到了王中溪的变化。不需要应付尴尬的性让她松了一口气，但马上她又感觉到，丈夫很可能会因此离自己越来越远。婚姻是世界上最脆弱的关系之一，没有性，没有孩子，还能靠什么维系呢？她的抑郁又加深了。

心理解决不了就交给生理 放开眼界自己并不是最糟

2013年7月，王中溪与孙艺恬结婚一周半的日子。王中溪送给孙艺恬两张飞往美国华盛顿的机票。孙艺恬苦笑，这样的大礼对于他们的婚姻状况来说，有些过于沉重。

第一天的行程跟其他游客没什么一样，他们去了白宫、国会山、五角大楼……在五角大楼前，王中溪说：“我要在这个无比严肃的地方，向你做个无比严肃的请求。”

孙艺恬一惊，以为他要离婚。王中溪说的却是请她去华盛顿安德鲁诊所接受临床试验。

“我学医，却不能让你真正体验到做女人的快乐，给你性福。我指的是性别的性。我觉得自己很失败。男人的尊严就不用说了，就连医学与科学信仰都在动摇。”

在忙碌的工作之余，王中溪一直研究妇科与心理学。他得知美国有一位医生研制了一种号称女用伟哥的新药，正在扩大临床试验范围，于是用自己的专业知识，替妻子报名申请。申请的过程非常艰难，幸运的是，最终申请得到该药临床试验医院之一安德鲁诊所的批准。这次来美国，旅游只是附带的，试用女用伟哥才是正事。

孙艺恬心里打起了鼓。一个听起来那么不正经的药物，可以把改变婚姻现状这么隆重的课题交给它吗？简直匪夷所思。难道不应该通过心理层面解决吗？

“假如你相信医学生有真爱，那么也请相信科学是有温度的。”王中溪紧紧抱住孙艺恬。他的体温一直非常标准，刚刚好是37.5度。他的温暖让孙艺恬最终开口：“那我试试吧。”

药物试验很死板。按时按量服用，体验期为两周，还要按时上药物公司网站填写在线体验感

觉，对药物产生的性欲水平做出描述。听起来挺为难的，做起来也有点难堪，不过，加入了人的温度后，一切跟想象的不太一样。

吃药的第一晚，孙艺恬有了颠覆性的体会。她生平第一次尝到了情欲的滋味。而更美妙的是，当她情欲滋生时，最爱的人就在她身边，带着最好的体温。

那两周对一对夫妻来说是非常疯狂的，蜜里调油，干柴烈火，所有的词语都不足以说明他们的痴缠。孙艺恬一向知道女人是走心的，动了心才会有性，她没有想到，当心理的解救走到绝路时，反过来用生理解救生理，竟然会柳暗花明峰回路转。

有一天他们自驾车去好莱坞游玩，两个人手拉着手，孙艺恬忽然笑出声来，她和王中溪婚姻的绝处逢生，简直跟好莱坞大片一样惊心动魄。可惜情节绝对少儿不宜。

经过两周的试验后，王中溪和孙艺恬回国了。他们带回家的医嘱是：吃这种药也只能帮到这里了。有很多婚姻确实得到了帮助，但很多人的婚姻也最终终结于这种药物。

回国后，孙艺恬比以前开朗多了，一些微妙的激素变化让她整个人跟以前不太一样。更重要的是，这次出国让她的眼界开阔了许多。同一片星空下，还有那么多连药物都改变不了的病入膏肓的婚姻，而自己的身边始终有王中溪的陪伴。把痛苦放进更大的湖里，痛苦的滋味就被大大地稀释了。她不再像以前那样整日只想着自己，整日为自己的未来担忧。这样一来，她工作得快乐，生活得快乐，前所未有的安全感让她一想起来就满地阳光，抑郁症几乎不药而愈。

2014年春天，经过检查，孙艺恬可以准备怀孕了。积极备孕的过程中，孙艺恬有了一个想法：把他们的经历告诉更多人。她和王中溪把这段曲折的经历写成洋洋洒洒上万字的故事，匿名发布在网站的论坛上。称赞他们的人很多，也有攻击他们的，甚至还有人怀疑他们是做广告的。

孙艺恬已经自信到足以接受任何攻击。“我的经历也许很小众，但我想，在情感和身体上受过伤害的女人，都会面临这样的尴尬甚至是痛苦，这痛苦本不应该是她们承受的。我希望我们的经历会让她们变得勇敢坚强乐观，也让她们改变对性的看法，更希望大家能相信婚姻。”最好的防御是攻击，而多为别人着想，是人类解除自己痛苦的神奇路径。

O'GENIC 仙香®

生育后胸部性感护养国际权威
美国仙香直营·18年诚信·信心保证

生育后 代表女性特征的胸部 萎缩下垂 您用什么来护养？

白高克威植物全球荣获专利

- 2001年，荣获全球7项专利 (PCT WO 01/15718 AJ)
- 2001年，荣获韩国专利 (KR 20010015935号)
- 2002年，荣获欧洲专利 (EP 1242103号)
- 2003年，荣获韩国专利 (KR 20030089670号)
- 2004年，荣获美国6项专利 (6,673,377号)
- 2006年，荣获美国2项专利 (7,060,305号)
- 2006年，荣获日本Ajinomoto奖章

微信扫一扫
惊喜等你拿



国妆特字G20100834

仙香白高克威能为您做到什么？

全效丰胸：有效改善生育后松弛萎缩下垂的胸部，令胸部上挺饱满增大不反弹！

紧致曲线：紧实上提，凸凹有致，重返生育前性感曲线！

极致性感：令私密恢复至生育前紧致润泽、柔滑粉嫩的年轻性感状态！

根本抗老化：调节内分泌、淡化色斑痘印、减少掉发，长期使用有效延缓更年期！

母亲节期间百货专柜 **买赠好礼送不停**

会所到店更有多项优惠... 咨询: 400-001-8676

白金“疯狂七天启动”

原价¥16800

¥ **3980元**

全国咨询/订购热线: 400-001-8676 / 0755-82461161
国际性感健胸网: www.ogenic.com.cn

深圳京基百纳广场店: 0755-86288011
南山区红树湾京基百纳广场二楼L2-24

深圳宝能ALL CITY店: 0755-36889352
南山区宝能太古城北区负二层NB227-3

深圳星河国际店: 0755-25313901
福田区星河国际花园裙楼二楼

广州正佳广场店: 020-87617185
广州天河区正佳广场5楼5A011号

深圳地王购物中心店: 0755-82465708
罗湖区地王购物中心三层309单元

专柜: 深圳山姆会员店/景田岁宝百货专柜
广州王府井百货专柜

大理石碑上的名字

我是一家高档涉外陵园的工作人员，传说中的守墓人。

我们陵园每平方米售价五万元以上，堪比海景房。更有豪华墓地占地十几平方米，价格令人匪夷所思。豪华的葬礼和令人瞠目结舌的排场，每天都在这里上演。

这天早上，刻碑处来了一个开梅赛德斯的中年男子。他的母亲几天前在我们这里风水最好的墓地下葬了，墓碑赶不及只好葬礼之后再补刻。之前他提供了一连串后人名单，因为怕刻错字我们管理处有规定，必须见户口簿原件。他说没带在身上。今天把它送过来，工作人员面面相觑。这户口簿跟正常的有些色差，明显是假的。

他为什么要提供假户口簿？

看出我们的犹疑，他立刻跑回车里，拿出五条一千块的香烟，扔给我们每人一条。刻碑处的老大没吱声，佯装未识破，默默给办了。

我对这个男人忽然冒出无尽的好奇。看他走出去打电话，我便蹲到门口去抽烟。隐约听他挺激动地说：“搞定了，也算遂你一个心愿吧。”对方可能说了些感激的话。他说：“不让她来上坟就得了，生不同衾死同穴，我答应你的。你才是我们家正式的后人。再说，你生的是儿子。”他还颇得意地补充：“我妈活着的时候不承认你，现在不承认也得承认了。”

应该是在给二奶打电话吧。有钱人的世界真是丰富多彩啊，却又都丰富得如此无耻。

我折回去的时候，正看到同事把一块大理石碑搬上激光架，机器在“嗤啦啦”篆刻着，名字一个个在墓碑上出现，儿子魏肖，儿媳席玉娟，孙子魏冬……不一会儿他跑进来，拿手机拍照，发微信。

我想他的妻子可能永远都不想看到，她为之奉献了一生的男人此时做了一件多么令人齿寒的事情，以及此刻他那满意的表情。

怎么都想不到儿子也有了

后来魏肖带着席玉娟和儿子来过一次。他带孩子去烧纸，席玉娟就我们大厅里坐着玩手机。她很年轻，二十出头的样子，手指甲染出缤纷的颜色，难怪有做别人二奶的资本。

这件事情过去半年后，就在我几乎忘掉这个插曲的一天，陵园管理处来了两个小伙子。一进门他们就要查找一个女人的墓地，名字正是魏肖的母亲。

我带他们上山。到了后，一个小伙子气愤之极：“魏肖真他妈混账透顶！”

另一个说：“老王都说了，相片是对的，俩名字都是对的，肯定是他。”

前一个问我：“凭什么我姐的位置刻着别人的名字？”我故作平静地解释，我们是看户口簿篆刻墓碑的。他质问：“你们不核实户口簿真假吗？”我感到难堪。我说，真对不起，我们不是公安部门。

有些事 比死亡更悲伤

一个母亲纵然有再多仇恨，也不应拉着孩子一起恨父亲。





回到管理处，两个小伙子在海边的栏杆上坐了好久，间或怒吼和劝慰。我猜想他们一定在商量要不要将此事告诉那个小伙子的姐姐。海风很大，山坡上青草翻飞，深绿和浅绿交替滚动，像一匹幽深的绸缎。

几天后那个女人来了。她穿深灰色半裙，三十多岁，白皙的手指抓着一个藕色香奈尔手包，戴水滴状钻石耳钉。小胸，细腰，小而翘的臀包裹在套裙里，肩背薄而笔直。她散发出每一个富家女所共有的媚雅姿态。令男人想多看，又凭白生出些许自卑来。

她先到接待处查出墓地编号，然后一个人上山。她婆婆的墓地安在我们墓园的最高处，倚山面海，除了清明，平时鲜少有人走动。听着高跟鞋叩出有力的响声，我在她身后远远地跟着。当我看到她浑圆的小臀部在半裙里滚动，我竟然不能自持，真不知为何这样美丽而风情蚀骨的女人都得不到珍惜？

她在婆婆的墓前坐下来，说了一会儿话。旁边就是一望无际的大海。她移步到那儿，靠在白玉栏杆上，哭了。

女人下山的时候，她的车点不着火。我帮她检查了一下，大约是电瓶的问题，于是打电话帮她叫了维修车。她拿出烟来抽。车门半开着，她一只脚踩在外面，裸露着美丽的小腿和灰色高跟鞋，我在不远的栏杆上半靠着和她说话。

“我猜他外面有女人，但怎么都想不到，儿子都有了。”她泪眼迷蒙，悲伤的声音被海风撕破。

我不知道说什么。只能闪躲地看着她，安慰一个人需要强大的自信，我早已溃不成军。

“你是不是觉得，你们这种女人都是活该，谁叫你们爱钱？”

我连忙跳起来否认。她的说法是很多屌丝的想法，但我真不是这样。我觉得美女应该嫁给有钱的男人，因为他们有资源让她和下一代都过得更好。她凄凉地笑了。

不一会儿，维修车来了。工作人员打开引擎盖给她换电瓶。我俩并排站在边上看。她应该没有在看，她的脑电波浮动在这一切情景之上，她微微发抖。车子修好后她忽然对我说：“我会把这一切都告诉女儿，让孩子恨他一辈子。”

一致的倔强和仇恨

大约又过了一个月，魏肖和妻弟在陵园大闹了一场。那天正好我休息不在陵园，第二天回来上班发现大厅一片狼藉，接待处的玻璃都被打破了。同事说魏肖上来上坟，那小伙子领了一群人来殴打他，最后闹到管理处要重刻墓碑，要跟我们公司打官司。领导出面赔礼道歉给摁了下去。

墓碑重刻了，我看到魏肖的妻子叫曹真。这一天她打扮得更加光彩照人，穿着白色蕾丝半裙和翠绿上衣，钻石手链在阳光下熠熠生辉。他们的女儿八九岁的样子，有一双明亮的眼睛。曹真拉着她，站在刻碑处外面等。魏肖在远处打电话，好像在说生意上的事。彼此巨大的冷漠呼啸在他们之间。孩子一定是感受到了这些。魏肖打完电话走过来，不耐烦地问

曹真：“等下立碑你去不去监督？”小女孩忽然倔强地冲上去，冲魏肖的小腿踹了一下。

曹真没有呵斥她。她们身上有着一致的倔强和仇恨。而孩子体现出来的，更凌厉和纯粹。

碑很快就重新刻好，工作员喊魏肖来检查。他过来扫了一眼，竟然径直走了。车子在外面发出很响的引擎声。

我们有些尴尬，小声问曹真：“还要不要换？”

曹真看也没看他背影一眼，低声说：“换。”

于是我们把小板车推过来，装上碑，顺着蜿蜒的水泥路把大理石碑往山上推。阳光明晃晃地闪耀在路上，他们的女儿一直在哭。

碑换好后，曹真让我们把旧的墓碑推到大海里去，我们照办了。石碑在小板车的铁皮上发出“呱”的聒噪声，山崖下“叭”的巨响，很快被风声和浪声吞噬。海浪一如往常地拍打岩石，我们所有人都站在崖上看，有种悲壮的凛冽感。

下山的路上，曹真的情绪缓和了一点。她开始有力气气愤填膺地向女儿控诉魏肖的狼心狗肺。我大约听出魏肖是通过她发达的，当年她嫁给他是通过离家出走的手段要挟父母云云。我总觉得哪里不妥，但又说不上来。除了孩子，她对生活的绝望和恨意又能通过谁发泄呢？

我以为那是最后一次见到曹真了。

孩子脆弱的世界崩塌了


一个月后，我又一次在陵园大厅里看到她。我简直不敢相信自己的眼睛。她素颜，眼袋大得吓人，头发蓬乱。两个中年女人扶着她来看碑。碑上面，刚刚激光打上的相片上是那个漂亮的小女孩。

“还不到9岁，从26楼跳下去的。听说是她爸包二奶，两口子闹离婚，小孩接受不了她爸爸是那样的人。”

听着议论我心如刀绞，忽然明白为什么那天回去的路上我感到那么不舒服。她只是一个孩子，一个母亲纵然有再多仇恨，也不该拉着孩子一起恨父亲，让她一起不相信这个世界。孩子脆弱的世界观崩塌了，她真的就得到了自己想要的吗？

上山的时候，曹真的腿根本没有力气走路，几乎是被几个人架着上去的。魏肖后面开车过来，他刚把车停好，他妻弟和几个小伙子就从停车场的角落冲上去打他，一路都有人在拉架。新的墓碑被用板车推上来了，阳光下，折射出崭新的白亮的光。

我脑海里浮现出那个叫席玉娟的二奶坐在大厅里玩手机的样子。她有一双并不美丽的手，她的出身一定不好。我们每个人都背负着太多原罪，我们不能克制。员工不能克制对一条烟的贪婪，席玉娟不能克制她对金钱的需求，魏肖不能克制他泛滥的情欲，曹真不能克制她的仇恨和对他人道德的执念，她原本是故事里最美好的一个女子，却最终失去理智地，把它推向万箭穿心的高潮。

这里每天上演着悲伤的故事。可是有些事，比死更加悲伤。



有人说，不要惹学化学的，不要惹学医的，你们懂的；也不要惹学体育的，根本打不过；实在憋屈就去惹文科生，他们除了发条微博背地骂骂，根本不能拿你怎么样。神回复说：当年国民党欠了一个湖南来的文科生工资没发，你猜后来怎么了？陈道明妻子杜宪所在严氏家族的故事同样说明，即使不是文科生，有点文艺范儿是可以发财的；有点文艺范儿是可以开创历史的；有点文艺范儿是可以长命百岁的。

严氏家族 来点文艺范儿 走遍天下都不怕

这个四月，陈道明拍电影时随手画的一幅小画，清新了被事故和丑闻弄得乌糟糟的整个春天。遍地都是靠着大长腿摄魂夺目的所谓男神，陈道明告诉我们，真正的男神，需要点文艺范儿。

作为终极男神的另一半，杜宪事业不顺，从新闻联播主播变成学校老师，年近五十还没挣到正教授，依然被人羡慕嫉妒恨了好几十年。每隔一阵子，江湖上就会有陈道明跟杜宪离婚的传说，阵阵风雨都是酸风醋雨。

嫉妒是没用的，陈道明和杜宪的故事中有这么一段不可忽略：恋爱之初，书香门第的杜宪父母并不认可陈道明——作为男神的配偶，杜宪是名门之后，父亲杜庆华是中国工程院院士，清华大学教授；母亲方咸玲虽是家庭主妇，家世却牛到不可忽视，其外祖父是南开小学、中学和大学的创始人，被尊为“南开之父”的严范孙。

负能量段子早就道出了人生真相：任何男神女神都不会属于你我平凡人。痴心妄想还不如早点洗洗睡，或者，抽点时间研究别人的家族故事，今生无法泡男神，争取做男神女神的祖先，也是极好的。

南开之父严范孙

不来点文艺范儿，怎么改变世界

杜宪的重外祖父严范孙很牛。在缺少数理化的年代，不搞点封建迷信活动，不足以全方位立体化地展现一个人的牛逼。

1913年，南开中学新生中，一名沈阳来的新生表现特别优秀。任课老师夸他是天才，将来定会干一番大事业。校长也夸他是本校最好的学生——当然下一年又会有一个最好的学生，好心眼的老师乐于用各种词汇夸奖学生，认真你就输了。

作为校董，严范孙的评价最特别。他说这学生的面相有宰相之相，以后必是宰相之材。

真正的业界牛人说话都这样，定点定向定量，经得起时间检验。那位优秀学生名叫周恩来。他后来的贡献和成就，按照民间说法，的确是世人心目古代宰相一级的人物。

周恩来才十几岁，连学费都不太付得起，严范孙一眼看出他日后的成就，实现了文艺范儿的最高境界：对周易了如指掌，纵观前后五百年。让人恨不能穿越回去跪求他给看个相。

严范孙是神童，也是体制的宠儿。按照古今的学历兑换，他22岁拿博士学位，26岁进入中央办公厅（翰林院）工作，负责给最高领导人起草文件，也有各种出国考察的机会，春风得意马蹄疾。

12年后，戊戌变法，严范孙站在了变法的那一队。变法失败后，严范孙比较幸运，当时他不在北京，没被牵连太多，但他没有继续做官，而是做一个真正的文人，专心搞教育。

如果没有他的这个抉择，南开系列小学、中学和大学就不会出现。

这个世界，一怕文青有点闲，二怕文青还有点钱。周恩来那时是个刺儿头，五四运动后被抓去坐牢，严范孙救他出来，又用自己设的“严范孙奖学金”资助周恩来出国。结果是，周恩来去欧洲后很快参加了共产党，赤裸裸地跟严范孙为之服务了一生的体制作对。

有人劝严范孙不要再给周恩来资助，严范孙很有文艺范儿地拒绝了：“士各有志。”

后来的事情大家也知道了。要是缺点这种文艺范儿，历史都改变。

宁波帮第一人严信厚

不玩点文艺范儿，怎么做富豪

周恩来在欧洲时，严范孙托朋友、驻英大使顾维钧照顾他。严范孙没看到，若干年后，他的朋友顾维钧经历两次曲折的婚姻，携手终老的竟是他的同族侄女严幼韵。

严幼韵从小生活在上海。她爷爷是宁波帮第一人严信厚。严信厚跟严范孙的人生之路完全不同，小时家境贫寒，饭量却很大，读了几年书辍学到一家小钱庄当学徒，差点把老板吃垮。不过他本质上跟严范孙有异曲同工之妙，热爱书画，很有文艺范儿。

严信厚很霉，做哪家垮哪家，好不容易找到一家不怕被他吃垮的钱庄，好日子过了没几天，老板换成只懂吃喝玩乐的富二代，家产迅速被挥霍一空，眼看又要破产了。一天，杭州另外一家银行来

讨债，老板一肚子窝囊火没处发，抬头一看，实习生严信厚在一旁擦拭钱庄招牌，便拿他当出气筒，喝道：“是谁叫你擦的？”

严信厚非常文艺非常具有哲学意味地回答：“我自己想擦的。掌柜，你要钱庄开下去，不把招牌擦干净怎么行？只有招牌亮了，生意才会做大。”

他犯了职场大忌，灌心灵鸡汤这种事，一向是上级对下级的特权。老板喝了实习生的这碗心灵鸡汤，气血上涌，眼冒火星，揪住他耳朵就想打一顿。那时没有劳动法，做文艺青年的后果跟做 2B 青年差不多讨打。

不过，接下来就是见证奇迹的时刻了。严信厚的文艺哲学范儿竟然打动了债主。千钧一发之际，债主喝止了他老板：“且慢！你这个学徒我要了。他可以抵贵庄欠下的那笔银款。”

那位债主正是传奇红顶商人胡雪岩。从此文艺青年严信厚风生水起，一路桥都坚固，隧道都光明，妈妈再也不担心他的饭量了。胡雪岩推荐他跟随李鸿章征战，做的都是军队生意，又得到了管理盐务的肥差，开天津最大的金店，财源滚滚。

除了炒房，严信厚带着宁波帮商人做了无数拿第一的事：创办近代中国第一家机器轧花厂、浙江省最早的纱厂、火柴厂；中国第一家民族资本银行，中国第一家保险公司……浙江人早上起来用个草纸，是他厂里生产的；喝自来水，也是他厂里生产的；吃个面条煎个蛋都离不开他。有钱到常人无法想象的地步，他做了什么呢？当然也有各种吃喝玩乐，但有文艺范儿的好处是，吃喝玩乐结束后，还能抽时间学习绘画和书法。

严范孙作为皇帝的文件起草人，书法很好，是天津四大书法家之一；严信厚作为商人，最后跟他殊途同归，书法不错，画的芦雁也非常有名，现在宁波还有人专门研究他的字画。工厂都破败，朝代都变迁，字画永不磨灭。

严氏三姐妹

哥大女学霸，复旦女神那些事

做文青还有一个好处是，不管有钱没钱，家庭教育总会做得不错。严信厚的三个孙女都是值得夸耀的女学霸。王力宏、李云迪和刘强东分别在哥伦比亚大学找到了另一半，哥伦比亚大学名声大噪，而严信厚的大孙女严彩韵，正是超越时代的哥大女学霸。

在大多数人刚上初一初二的 15 岁，严彩韵已经中学毕业并考入南京金陵女子大学，成绩还是全班第一，荣获最高荣誉奖理事奖学金。严彩韵大学毕业后去了哥伦比亚大学，从事食物化学和营养的研究，获得化学硕士学位，是我国营养学研究方面的开拓者。

严彩韵的妹妹严莲韵同样是金陵女大的毕业生，跟姐姐一起利用暑假在芝加哥大学选学生理化学、营养学，各门功课都拿到了 A。虽比姐姐略为逊色，但比起奶茶妹妹利用暑假去哥大游学认识刘强东，严莲韵实在也能算是女学霸了。

三妹严幼韵则是首批进入复旦大学的女生，也是复旦第一届女毕业生。当时，严氏三姐妹是跟宋氏三姐妹齐名的存在。她们家的车牌号是“84”，被爱慕者们用英文翻译成“爱的花”；几十年后，在上海的小弄堂里，垂垂老矣的耆老听到严氏三姐妹的名字，整个天空仿佛都亮了：“知道知道，那是我们上海真正的大小姐！”

严幼韵、杨光注、顾维钧：不来点文艺范儿，怎能长命百岁

白富美们不出意料地嫁给了高富帅，不过那不是故事的结局。上世纪三十年代，严幼韵的丈夫杨光注出任菲律宾公使。1942 年，严幼韵带子女跟丈夫团聚没多久，马尼拉被日军占领，杨光注被日军拘禁。严幼韵充满鲜花、华服和香水的生活戛然而止。

她看到丈夫被折磨，忧心如焚地将药灌在白兰地瓶子里去探望生病的丈夫；但没多久她丈夫又被关进地牢，地牢在河边，其实就是水牢，每天下午河水会涨起来漫到监狱里。他是死是活？活着会不会比死了更难受？日子就在这种提心吊胆中一天天熬过。

她和其他外交官妻儿近 40 个人住在一起，每天几十张嘴嗷嗷待哺，没有收入来源，她们不断搬家，变卖珠宝，自己种菜，做鞋，养鸡养猪，甚至做酱油做肥皂……

但是做完酱油和肥皂，洗干净手，严幼韵会坐到院子里那架毫无用处的钢琴前，弹上一曲。当家族的荣华富贵和权势风光全都黯淡，能够拯救一个人的，是文艺范儿带来的刹那忘情和对美好的想象。音乐不能填饱肚子，但能填补心灵的疮疤。

因为严幼韵那点文艺范儿，娇生惯养的白富美变成难民，严幼韵的三个女儿并不觉得天塌了。她们后来一个个长成健康快乐的女孩，有学识，有能力，有幸福的家庭。回首充满战火和杀戮的童年，她们有恐惧，却更记得为生存自己动手、充满自信的快乐。

战争的火总会熄灭，但靠着那点文艺范儿，人们才真正地超越了战争的伤害。

三年后严幼韵才知道丈夫早已被杀，而且极其惨烈。她痛哭，伤心，但最终接受现实，带孩子去了美国。前半生从没上过班的大

小姐，为了三个孩子，申请到刚刚筹建的联合国工作，把接待到任大使，递交国书等礼宾司的繁重工作做得井井有条。

严幼韵退休后嫁给民国著名美男子、外交家顾维钧。当时她 54 岁，顾维钧 72 岁。他们共同生活了 26 年。

那 26 年公认是经历过两次婚姻的顾维钧最幸福的日子。跟严幼韵结婚前，顾维钧常年在外，很少有私人朋友，住旅馆，非常瘦，在家里吃饭也像参加宴会一样正式而刻板。跟严幼韵一起后，《时代》周刊诧异地发现，72 岁的顾维钧竟然开始学滑雪了。

顾维钧有了很多朋友，最终以 98 岁高龄无疾而终，去世前的晚上还兴致勃勃地问：“这周有什么活动？”他总结长寿秘诀是三条：散步，少吃零食，太太照顾。

严幼韵照顾顾维钧非常用心，每天半夜三点起来给他热牛奶，完全违背养生学。但她活得更久更健康，今年已是 108 岁高龄，依然钟爱华美的布料和新衣。家里的保姆都惊叹，老太太穿细高跟鞋比她们还厉害。

严幼韵的女儿之一杨雪兰是美国通用汽车公司历史上唯一的华人副总裁。杨雪兰继承了家族的文艺范儿，热衷文化活动，最有名的一次，是在 1997 年香港回归的文艺晚会上，与马友友、谭盾合作，奏响拥有 2500 年历史的著名曾侯乙编钟。

曾侯乙编钟，漫长的 2400 多年间都埋藏于地底，暗无天日。但是，只要内心最深处藏着那根能被一阵风、一点敲击所拨动的心弦，百年千年、幽幽暗暗、反反复复，到最后都不过是一曲华丽而缭绕的咏叹调。

散落在春天的教育家

文 | 花揪太太

在淮海路的K11，花揪身边的几位上海弄堂老太满怀同情，啧啧连声：“哦哟，真真作孽，难怪画成这个样子！”

这些老太似乎是刚从菜场拐进画展，或者是准备看完画展去买小菜。可是跟语音导览相比，花揪倒更愿意听她们的感慨。那是莫奈晚年的日本桥系列。那个时期的莫奈正遭遇妻子和长子相继去世，自己又因白内障几近失明，笔下的颜色差不多已经是在燃烧或疯狂的边缘。固然评论家们历来对此都有很多意见发表，花揪却觉得，这些弄堂老太也未必不是知音。

春天看莫奈，站在巨幅睡莲前，花揪的心情是绝无仅有的充实和同等的虚空。墙上有马松的一句话：“A mirror of water suffices to identify itself with the universe.”花太读完，不由得就回想起自己小时候，那个总是被平静的水面吸引然后一再落水的小胖丫头——虽然不太聪明，可多么有慧根啊！

再转念一想，唉，虽然有慧根，可也真是不聪明啊——这一点，想必洞察世事的弄堂老太们也会同意的。

出了K11回到太阳底下，还没从画展里缓过神来，花揪就看到朋友小琼在微信上说，新试工的家政阿姨干完了一天的活，居然张口就问：“你现在的钱是不是都在余额宝里？”

小琼吃惊得说不出话来，阿姨又说：“余额宝才5%，用p2p吧，12%！其实我们公司主要做互联网金融，家政是顺带着开的，因为请钟点工的都是我们的潜在客户……”

绘画的魔力被打破了，莫奈一下就被抛到了脑后。家政阿姨真是一个比一个彪悍了，花揪心慌意乱地想。更令她郁闷的是，她只知道余额宝却没听说过p2p——家里好歹还有个中欧商学院出身的先生呢。

虽然最后发现是虚惊一场，小琼不过是发了个段子，但信以为真者真不少。尽管跟花揪一样，大家都还没有做好从家政阿姨那里接受理财教育的思想准备，但同时又不得不相信，这一天其实已经来到了。

这个春天跟上了，空气里除了花颠覆的味道，表现教育家，总想给你洗花揪最近就常教育，他们以前最或人生感悟，现在

尽管跟花揪一样，大家都还没有做好从家政阿姨那里接受理财教育的思想准备，但同时又不得不相信，这一天其实已经来到了。

一个春天真的已经不一样香，扑面而来的还有名叫之一就是到处都散落着教洗脑。常从出租车司机那里接受多也就传授一些驾驶技术教育科目居然进化成了电子

商务，只要一说花太的微信还没有关联银行卡，司机顿时就一脑门子都是对时代掉队者的同情，让人抓狂。

在这个春天被现实教育了的还有老唐。老唐是朋友芳芳的丈夫，如果你们忘了他是谁，花揪提醒一下，芳芳一直觉得老唐很容易被追求，因为无论婚前还是婚后，芳芳都能轻而易举地诱惑他。老唐是数学博士，在全世界最好的公司里做高管，那天心血来潮，决定跟儿子去看看他的奥数班是怎么回事——花揪强烈建议其他的数学博士不要有这个想法。

奥数班当然就那么回事，第一堂课老唐就如坐针毡，一直盘算着是不是下了课就带儿子退班。好不容易熬到铃响，一抬眼，唐博士瞥见人群里赫然坐着一位熟识的复旦数学系教授，正冲着他苦笑。

课间两位父亲在花园里各抽了一支烟，聊了一小会儿天，其中关于奥数班的全部谈话只有寥寥几个字：

“没有办法……”

套用英文那句“Bad decisions make good stories”，糟糕的教育体验同样也能成为让人高兴的好段子，至少花揪和芳芳就聊得兴高采烈。她们碰头本来是想商量出个地方好踏青赏花，可是在喝了咖啡、交流了微信朋友圈在世界各地拍到的春光之后，也就心满意足地分头回家了，至于赏花……

唉，在大太阳底下一口气消化了那么多千娇百媚的赏花照，谁还有胃口再提这两个字呢？

但它活得更远不如草丛里的蚂蚁。
它们是动物的监狱，
我也最后还是带你进了动物园，
我怕最后还是带你进了动物园，

春天最珍贵的小动物

文 | 杨小果

第一天，你给小鸭子浇了一头水。晚上，它死了。

第二天，你把小鸭子抱起来，再抱起来。早上，它死了。

第三天，你只是看看它，两只手安静地放着。不仅仅害怕它死去，还因为新鲜感已经消退，你看一看，也就无所谓了。可是三天之后，它仍然死了。

婆婆带着你在楼底的树丛里挖个坑，鸭子被埋起来。就这样，宝宝，你豢养小动物的热情，被春天脆弱的3只小鸭子暂时地偃旗息鼓了——至于小桶里的那六条小鱼，就像它们几近透明的细长躯干，于捞鱼养鱼百玩不厌的你来说，存在感聊胜于无。

城市这种载体让孩子与动物的关系变得异化——你们对动物的科普知识远超过我们小时候，越是灭绝的物种，你们懂得越多。骑过漂亮的纯种马，和各类名犬野猫也蜻蜓点水地交往过，看过各种大马戏，海狮海豚的表演想念的时候就看上一场——你们和动物，是平面的、驯养的，甚至是买卖的关系。

忘记在多少岁我才见过真正的海豚，宝宝，但在3岁跟着你的外公返城之前，我追过小猪，兴致来了还骑上一骑；我在深一脚浅一脚的泥泞里摸过鱼；当风吹过静谧的午后，我看着牛潮湿的嘴咀嚼干草，感觉时间被它的牙床磨碎的力度。那么慢，缓慢，以至于到现在，只要闭上眼睛，我都能感受到那种温柔的力量通过我的动脉，让我安静下来，知道自己是谁。

那之后，我接触动物的频率很少，种类少，数量少，我对它们的需求也几近于无——好的，有力的感受从来不需要多，无论从类别还是数量。回想我的童年，美好的感受都在农村，虽然短暂，但仿佛一段完美睡眠，醒过来之后，梦都能够微笑上一天。

很遗憾这种体会遗传不了，宝宝，但我仍然不太想给你养宠物。我不希望你和动物之间是一种豢养关系，那其实还不够平等，不能让你明白生命的力量。在完全不知道世上还有你之前，我曾经养过金鱼。那是一条攻击性极强的鱼，在冲撞死其他金鱼之后，和它喜爱的伴侣神仙般活在巨大的瓷缸里，长到肥大。那可能是我活到现在，养过最肥的物体。当它的伴侣死掉之后，这条大肥金鱼夜夜鸣叫，仿佛小婴儿虚弱但清晰的呜咽声惊醒了我，当我遍览房间，循到声音的源头时，心头一凛。

第二天，我就将它放在楼下的小池塘里，从此不再见过。

除此之外，我还养过七天的小狗，一只出生不过两个月的苏格兰牧羊犬。现在回想起我养它时的无知，回想起它苦中作乐的天真，心里都怀着深深的愧疚。送走它一年甚至更久后的一个晚上，半夜梦见它蹲在房中央的木地板上抬头看我，脸老长，黑黢黢油汪汪的黑眼珠定在我的脸上，惊得我从梦里坐起来，大哭。我确信那一刻是它跟我做最后的告别，告诉我它死了。梦里我见到的，是之前手机上一直用来做屏保的照片。后来，手机丢了。

从此再不养动物。

所以宝宝，万物真的是有灵，如果不懂得，那就保持距离；如果无法给予持续的爱和保护，那就克制自己无责任的喜爱。因一己之爱就必须拥有的那叫私欲。私欲，克服就好，转移也行，但对生命，必须学会尊重。所以哪怕最后我还是带你进了动物园，我也会告诉你，那是动物的监狱，它们那么庞大，但活得远不如草丛里的蚂蚁。

有时，你见到一只掉了翅膀的虫子都大哭着要我帮助；又此时，你对你死去的小鸭子无动于衷。宝宝，你知道这中间的区别吗？因为前者在自由里折损，后者在豢养里消亡。因自立而受伤的，总让人不由尊重；因施舍而丧失的，轻易就被忽视。虽然这是人的本能，但豢养也是人类一厢情愿，甚至是，杀伐决断的。

这哪里有公平和尊重，我本能厌弃。

所以，养一只小马的心愿，等将来你有足够的理解力和能力了再自己解决吧——无论是物质还是精神，你的妈妈我，都远没有你的雄心壮志。

我所要明确的，当又一个春天过去，当万物都生机勃勃，春天出生的某个小生命，是否获得足够多的爱，足够多的食物，足够多的有趣和尽可能多的，自由。

当然，那就是你，我因天命而养的，最珍贵的小动物。🐾

简单到一言难尽 复杂到不值一提

《一仆二主》

一往直前不复杂
瞻前顾后才复杂



不躲闪，不回避，直截了当，短兵相接，直到将他收入麾下。

首先感谢《一仆二主》把我们从一片“爹在吼妈在叫，小三在咆哮”的家庭伦理剧里拯救了出来。

虽然有 43 集的大篇幅，但女人们从头到尾都在专心谈恋爱，婆婆从始至终都在场外休息，这样贴心温情的设定，足以弥补男主不是高帅富，只是个中年萌大叔的小缺憾。

电视剧的编剧陈彤是一位资深情感专栏作家，对于解答各类女性的困惑早已驾轻就熟，这位知心姐姐绝对是把自己多年开情感专栏的经验值，一次性洒在剧里了，剧情一不留神就会穿越到午夜情感热线的片场：一会是男 DJ 在教女人怎么做女人，一会是女 DJ 在教女人怎么追男人，人物之间互为咨询者和答疑者的关系，人人都是砖家，让只爱狗血不爱心灵鸡汤的主妇们常常闪瞎了眼。

但这本由知心姐姐炮制的《恋爱百科》，优点同样闪亮，因为陈彤解答了几十年从早恋到夕阳红的女人恋爱烦恼，这些烦恼足以塞满 43 集，要是再塞点婆媳关系，容易写成百集巨作。

看起来圆满 不等于真正圆满

比起 40 岁的瞻前顾后跟 14 岁的一往直前，《一仆二主》中 18 岁、28 岁、38 岁这种等差数列的年龄排列，虽然没那么宽，却更加充满心机，几乎涵盖了女人恋爱的主要派系。

表面上看，这部电视剧中出场的女人们清一色很强大，全是爱情的“主攻手”，前有唐红、顾菁菁、杨树苗，后有狐狸精拜金女莉莉，富二代天真女孟小玉等一干陪练团。而海清客串的蓝姐是她们的杰出代言人，代言词则是：看到心动的男人就要果断拿下，运气好图个真爱，运气不好图个真爽。

可一旦仔细探究，就会发现在这个阵容强大的“主攻手”团队中，因为年龄的不同，欲望的不同，进攻的方式跟理由也千差万别。

我那个朋友的女儿，或者说生活里 20 岁以下这个年龄段的姑娘，都是 18 岁的杨树苗的同类型。爱情的开始对于她们来说，“就只是因为人群中多看了你一眼”，或者只是“那天下午阳光很好，而你穿了一件我爱的白衬衫。”

18 岁时爱上的这个男生，也许需要帅，但却不需要有钱，甚至也不需要有才。只要荷尔蒙适时爆发，就可以开始恋爱。男孩女孩都认为自己是全世界最快乐的人，哪怕他们不过整天在一起唱歌、傻笑、发疯、打架，干无聊的事。如果生活让他们受到一点压迫，就想一起浪迹天涯，什么是天涯？怎么去浪？who care？

18 岁时女生的爱情就是这样，你不让她在这年龄发一次疯，她一辈子恐怕都无法破除这个魔咒，哪怕将来结婚生子，也总是懊悔自己没能为爱冲动一次。父母们大可不必过于紧张，因为爱情的过去可能也很突然，也许夏天过去冲动就能结束。

而 28 岁，就要拧巴难办多了。

28 岁的顾菁菁，估计是网上被骂最多的角色，被认定是“绿茶婊”。

人们总是对有所要求的美女十分苛刻。长得像仙女一样的女生，她的内心居然敢不像仙女一样不食人间烟火，居然也会现实势利，这在现实中简直是最莫名其妙的一种罪状。

可像顾菁菁这样的姑娘，才是生活中数量最多的一类。起码《非诚勿扰》台上站着相亲的姑娘，多半都是这种类型。虽然她们提出的征婚标准千奇百怪，可高富帅却是大家共同的心头好。

她们的问题并不在于拜金，而在于想要的太多。大结局里，顾菁菁的那段台词堪称这类姑娘心态的总结陈词：“好女人是一所学校，好学校都是有录取分数线，我们从小到大，一路数理化拼上来，英语八级，钢琴十级，托福六百分，为什么到找老公的时候，要降低录取分数线呢？”

她的女闺蜜要么劝她：“别寻思了，找个条件不错的就嫁了吧，谈啥恋爱啊，矫情。”要么干脆说，“你真想恋爱，就闭上眼，不管不顾的谈恋爱吧。甭管他穷不穷，有没有孩子，离没离过婚。”

又想要条件好，又想要感觉，除非祖坟冒青烟，不然凭什么好事都砸在你头上？

在这个年纪的女孩，既差钱，又差爱情，样样都想要，于是瞻前顾后，各种拧巴。那些由此而发的势利、现实、耍花招，虽然不值得称扬，却也是发自人性，来自生活的一种真实。

当我们不知道自己想要什么的时候，其实是因为我们真正想要的太多。而人生的看起来完美，和自己真正的美满之间，其实并不是一个等号。

于是她笔一挥，把大部分的墨汁都洒在了不同年龄的三个女人身上：18岁的杨树苗，28岁的顾菁菁，38岁的唐红，不同年龄女人爱情观的碰撞，比农村婆婆遇见城市媳妇更像火星撞地球。

拿我一位朋友来说吧，她最近刚和自己正值青春期的女儿关系跌到冰点，起因是女儿有一天居然主动跟妈妈聊起了喜欢的男生。

事情原本很励志，简直是好妈妈必备的勋章之一，怪只怪朋友欣慰之余，脑海中千回百转：一方面自矜自己这妈妈做得挺成功，秒杀富婆跟全能保姆；另一方面又唯恐辜负孩子这份信任，誓要用孩子能接受的方式，把正确的三观植入她的心田。

于是她深吸一口长气，从人类情感和性的本能谈起，谈到青春期对异性的倾慕是正常的生理现象，但要把握好尺度。

可女儿翻了翻白眼：“妈，你在说什么性啊本能啊？我多看他几眼就会怀孕吗？”

妈妈又说到女孩应该如何树立正确的择偶观。

“择偶跟我有什么关系啊？拜托，我才14岁，谁 would 去想那些老女人才想的事！”

最后妈妈又说起什么样的男孩值得欣赏，他的才干、能力、品性，他的家庭，他未来的发展……

女儿彻底忍耐不住，拦住朋友的话头，不屑地看着她说：“你们大人真庸俗，谈个感情还附带那么多条件、要求，你们那是爱吗？我喜欢他，就因为他帅，我就愿意看他，看着他就高兴！”

于是乎，一席话谈下来，女儿顿悟了自己的小伙伴为什么不愿意跟父母聊感情，朋友则明白了自己身为40岁的70后，跟00后的恋爱观隔着十条黄浦江。

朋友跟我转述这件事的时候，各种苦笑，各种感叹。如果她像我一样关注过十几个情感专栏的答疑解惑，她就会知道，尽管知心姐姐们或犀利刻薄或温柔敦厚，走的路数大不相同，但总能得出一些相同的结论：恋爱这事，一往直前并不复杂，瞻前顾后才复杂。

谈恋爱而已有什么好怕

这部剧里演男主角的张嘉译，抛开剧情来看，应该算近期的人生赢家，最拉风的事迹是在《我是歌手》决赛中助力韩磊赢得歌王，颇有点邓超当年的风头。

可惜他在长达43集的《一仆二主》里，饰演的却是一个中年发福男司机，慢吞吞的感情戏，让很多人差点憋出便秘来。他饰演的大叔杨树跟闫妮饰演的大姐唐红，从第一集就能让人看出“眉来眼去”的不正常男女关系，可男主大叔硬愣是憋到第42集才承认，最后还得一堆人设挖坑才肯羞答答地进洞房，并且没有床戏，吻戏都没有一个。

很多人会把这种纠结到突破天际的剧情，归结为38岁的爱情太难了。可惜这种难度不是来自于当事人的内心，而是来自于社会潜规则。

对于38岁的唐红来说，她虽然一直端着站在架子上，可是她自始至终都明确地知道自己要的是什么。她要的是这个陪伴了自己十年的相濡以沫的男人，他是司机或者什么的根本不重要。土豪、装逼造型师、矫情小白脸在她的身边走马灯似的来去，可都不曾晃花她的眼。她对这些自己不要的男人，拒绝得干脆利落，她只对自己在意的那个男人才会患得患失。

尽管闺蜜蓝姐口若悬河地传授给她各种绝招各种手段，可她一个爱情的小花招都使不出，只会在男人需要的每一个场合，挺身而出帮他解决所有的困难。

她从来没像顾菁菁那样彷徨过，她等了十年才确定，她不急，她要的是一辈子，而现在，已是这一辈子的一部分。

“如果幸福不来敲我的门，我就去敲幸福的门。”这样的女王范儿，立时把欲拒还迎、欲迎还拒的顾菁菁比到了尘埃里。

唐红获取爱情的难度来自于她的对手，也就是她想要的男人。与女人的积极进取相比，她们想要的男人真是拖泥带水到入神共愤。

谈恋爱就像高手过招，需要旗鼓相当你来我往，这样才能火花四溅，化学反应顺利完成。倘若一人大招使尽，另一人只

是蒙头躲闪，那这碗生米如何煮成熟饭？

杨树和他的干爹秋大爷，同属于禁欲界的两尊门神。一个憋了10年，另一个更厉害，憋了50年，禁欲到程度，基本都可算恢复处男之身了。

秋大爷倾慕着街坊姑娘“小娟”，直到五十年后她变成“娟奶奶”，都不敢走上前去跟她说上一句话；萌司机杨树，惦记着唐红十年，可唐红脱光了他眼前，他居然都能上演坐怀不乱，装傻充愣地把人推向土豪的怀抱。最后非得站在民政局门口，以为人家领了结婚证，才说出口：“放手，不是因为心里没你，是太在意你，怕委屈了你，怕接不住你，手骨折了没事，怕把你摔地下。”可是，人家已经在地上呆了十年了这怎么算？变态畸形到这个地步，说起来感人，用起来误人。

杨树与唐红相识于微时，他只是个出租车司机，而她只是个保姆出身的销售，十年来，他寸步不离的守在她身边，充当她的司机、保镖、保姆、管家，帮她解决各种麻烦，也基本上杜绝她身边出现其他男人的可能。十年里唯一的变化是唐红有了钱，但她并没有就此变成趾高气昂的公主，杨树却怂了，他觉得自己配不上有钱的唐总，他怕被人说成“吃软饭”的。说到底，他爱惜自己的自尊，大过爱惜心爱之人的幸福。

所幸对于爱情，唐红是真正的强者，如果幸福不来敲自己的门，那就去敲幸福的门。如果实在爱上了一个软蛋，就不能让他装糊涂。在爱情中，人都会变得敏感、脆弱、不自信，但是无论如何，爱情需要不躲闪，不回避，直截了当，短兵相接，直到将他收入麾下。

比起唐红，顾菁菁和她的拜金闺蜜，只能算这男强女弱世界的忠实践行者，她们契而不舍追求的，是像一棵美丽的菟丝花一样，攀附在一棵最高的树上，那棵树有多高，她们才能爬多高。因为有所图有所求，她们的爱情才变得复杂功利，要衡量，也要交换。需要花招，也需要心机。

而对于强者来说，一切只是如此简单：谈恋爱而已，我都不怕，你怕什么？



阿布

假如和理想之间 总差一点钱

就算生活不属于你，梦想总是属于你的。

中国好员工 下岗后按时上班两个月

在下岗相当于半次死刑的上世纪九十年代，西安一家工艺美术厂改制，一批学历、资历不达标的职工被下岗了。年轻女画工阿布也在下岗之列。前一天，惜才爱才的主任眼眶微红地通知了她这个消息，准备了一肚子开解的话，阿布很爽快地说：“我知道了。”办手续走人。谁知第二天一大早，上班时间，下岗女工阿布照常进了厂房，照常走到过去的座位坐下，开始往画布上涂涂抹抹。完全是“失业员工心有不甘回原厂寻仇”的恐怖片前奏。

领导胆战心惊地提醒她：“你已经下岗啦。”

阿布笑着回答：“我知道，我不要工资。你们谁忙了我就帮谁画，不要钱。”简直可以挤进中国好员工排行榜前十名。

按照肥皂剧的逻辑，接下来应该是类似富二代卧薪尝胆三年半，终将对手企业技术秘密一网打尽，展开轰轰烈烈商战的情节；或者是感动天地，清纯女工隐忍无私付出，霸气厂长怦然心动之类的言情文。很遗憾，这些都没有在阿布身上发生。阿布是货真价实的穷N代，父亲去世早，母亲一个人支撑家庭。工艺美术厂也没有令人眷恋的霸气总裁。阿布喜欢的只是画画。

阿布特别喜欢画画。家里连买图画本和绘画棒的钱都没有，没有老师指导阿布画画，她的画技全是自学，自己照着图画画；没有画笔，就用铅笔、用圆珠笔；没有纸，就在饭票烟盒上画、

在床单跟窗帘上画。不管章法条理，看到什么画什么，想到什么画什么，为此阿布没少挨母亲的打。

那时候阿布还不知道，身为现代绘画之父的塞尚生命弥留之际，对前来拜访的青年画家也是这样指点的：“一切都可入画。”这句话阿布很多年后才听到。而跟她有同样理想的同学都很快就从理论课上听到了，他们都考上了美术学院，而阿布的面前只有一条路可选——弃学就业，为母亲分担生活压力。

进入工艺美术厂对阿布来说简直就像中了彩票，她从最底层的工人做起，由于展露了绘画天赋，很快调到设计部当画师。这件事对阿布来说，比天上掉馅饼或者下钱雨更幸运，从没摸过正规绘画工具的人突然有一天得到了无数画笔、颜料、多得用不完的设计纸张，哪怕霸着画架画上一整天也不会有人苛责。这样满满当当的幸福，即使多年后谈起，阿布脸上都露出身处天堂的陶醉表情。

和其他奢侈场所一样，天堂的开放时间是有限的。阿布被踢出去之后，一门心思还想回到那里。没有报酬，没有待遇，能画画就是好的。

用这种方法阿布又在天堂多待了两个月，从不迟到早退。工厂领导算是看出来，阿布是真心喜欢绘画，但工厂有工厂的规章制度。三思之下领导自掏腰包买了绘画工具送给阿布，告诉她以后想画，在家里画就是了。

阿布明白主任的意思，她把那些绘画材料退了回去，再没有去过工厂。

那一年，她刚满20岁。

老板在画画，食客在煮面

西方绘画史留名的画家，认真考据一番，没有一位真正潦倒的穷光蛋。哪怕落魄失意如梵高，至死才卖出一幅画，他弟弟也是当时最炙手可热的艺术代理人，颜料跟画布总是应有所有的。只要不活在乌托邦里，想玩艺术，总归要有一点闲钱。

彻底下岗的阿布闷在被窝里想了一晚上，给自己设定了一个人生规划：先挣钱，然后歇业画画。

有了这个想法，阿布开始疯了似的找工作，最多的时候，她能一天做三四份兼职。因为工作卖力，她逐渐攒下了一小笔积蓄，开了一家小饭馆，虽然常常累得两眼发黑，但自己当老板，时间总归要自由一些，

那段时间，阿布每天晚上熬夜备好第二天的食材，第二天又早早起来把一些需要的东西加工成半成品，用餐时间她身兼主厨、老板跟服务员，而一旦空闲下来，食客盈门的小饭馆就成了阿布的专属画室。

画至酣时，哪怕锅里还煮了饺子，阿布也忍不住到画布前补上几笔。煮坏的食物舍不得倒掉，都成了阿布自己的晚餐。

熟客知道老板是画痴，吃完总是把钱留桌上，招呼也不打就走了，有时看她画得投入，还会帮忙收拾碗筷。于是在那个老旧的巷子里，多了这样一家奇怪的饭馆。锅里常常糊了锅，饺子动不动煮散了，耿直热情的女老板，擦桌子擦到一半会突然不知去向，顾客们见怪不怪，自己调小灶火，装盘，优哉游哉吃完饭，然后拿牙签盒压住餐费，顺手收拾干净自己的台面，淳朴到误入那间饭馆的客人，都像是误入了桃花源。

那是一段极温暖的时光。可惜，就像前面说过的那样，桃花源和天堂一样，都是不能久留之地。没过多久，街道扩建，租用的饭馆面临拆迁，一时找不到合适的店面，阿布被迫放弃了桃花源，和好友一起去了香港学美发、开发廊、学美容。

最风光的时候，阿布在一家大型美容公司一路做到副总。人生理想实现了一半：先挣钱。

一般人实现这一半理想后，就会忘了后面那部分。差一点阿布也走上这条路，忙着应酬，忙着挣钱，忙到跟画笔绝缘。

直到那一天，阿布被派去江浙工作，一路晃悠悠路过义乌艺术品批发市场，看到那里在招画师，薪水抵不过当副总的零头，但可以全天候地画。

阿布做了有史以来最庄重的决定：抓阄。由抓阄来决定到底是做副总还是去画画。

纸撕了半本，纸团揉了一堆，结果全都是：做副总。

阿布想了想，改为抛硬币。正面是画画，背面是继续当副总，谁知硬币也给出了非常统一的指示：好好做您的副总吧。

阿布折腾了半晚上，抛到后来，她决定把硬币丢到楼下，而后直接趴在桌上给美容公司写辞职信。

等那封信写完，纸团跟硬币的烦恼不翼而飞。

楼会倒，桥会塌，渡你的人会来

从副总变为画匠，阿布住着几平米的出租屋，每天买三块钱以下的盒饭，全天候地画着画，勉强地养活自己，却幸福得像个亿万富婆。

但是，被抛弃的抓阄和硬币是不会容忍有人置忠告于不顾的。没多久，

母亲的一场病，又一次迫使阿布离开了她好不容易找到的天堂。

回西安后，为了照顾母亲，阿布找工作束手束脚，最后接手了一间小区中老年人麻将馆。阿布不会打麻将，也摸不清门道，几乎月月亏损。这时，阿布遇到了她人生的第一个“贵人”。

贵人叫大陈，是常来麻将馆的熟客。他告诉阿布，自己在做一个很有前途的项目，加盟费不高，只要三两万，肯努力的话，做到他那个级别，月薪能有二十万。

大概是在专业领域得到的天分太多，艺术家们对生活总有非常缺天分的一面，连小孩都能嗅出危险的拙劣骗局，阿布却丝毫不怀疑，她只要每个月有一万的收入就很满足，那样她离专职画画的理想就只剩最后一步了。于是她盘掉麻将馆，东借西凑三万元，全部交给大陈，开始接受加盟培训。

武侠小说里总爱写不通世事的天才，被人骗得团团转毫不自知；更爱写武功高强侠骨柔肠的女侠，从天而降，一剑扫尽不平事。为了发展下线，阿布鼓足勇气找到只有一面之缘的高小雅，鹦鹉学舌地推荐自己的项目。

高小雅一听就知道其中猫腻，费尽心机劝说阿布退出，见阿布死活不信，只好打了报警电话，端掉了那个非法传销窝点。

阿布跟高小雅的故事很有武侠遗风——单纯固执的阿布发现大陈被捕，急得想一个人把所有事情扛下来，当着警察仍说那些人是好人。而女侠高小雅也并不计较，除了跟警察解释到半夜，把阿布带出派出所，还把阿布一路领回家，搜了无数传销团伙的非法证据给阿布看，一点点把她从迷梦中敲醒。

那天晚上，曾经美院毕业后转行传媒的小雅和阿布聊了很多。

阿布喜欢画花儿，黑色底色上花烈得像火，茎硬得像钢铁，在纸上不分季节也无需土壤地怒放着。喜欢这种花的人，大多揣着理想。高小雅和阿布一起聊她的画，聊她的经历，聊她遥不可及、总是差着一块钱的理想。

高小雅决定动用自己的一切能力帮助阿布——楼会倒，桥会塌，渡你的人会来。阿布搬进高小雅家，借用客厅开起了自己的美术培训班，教孩子们绘画基础知识。她拿开班的这四年跟过去十多年的心血努力互相印证，有了自己独特的画风跟渐趋娴熟的技法。

高小雅的朋友多，他们几乎每周都会来小雅这里聚会，聊聊绘画和诗歌，渐渐地，便有人专程上门参观阿布的画作。

一次偶然的机会下，高小雅在德国定居的朋友肖虎看到了阿布的油画，自告奋勇当起经纪人，带了画作样品去德国推介，很短时间内就反馈回好消息，有三家画廊准备和阿布签约。

与此同时，阿布的画作也受到了联合国中文网的大力推荐。此后，法国和瑞士的高档画廊也对阿布的油画开出不菲的价格。在他们看来，这个一度名不见经传的中国女画家，画作里包含大量中国画元素，画风新锐，色彩大胆，充满才情和独特的想象力。

2013年底，阿布跟瑞士一家知名画廊敲定了合作。就在20幅画作准备寄往瑞士，即将跟它们的创作者天各一方时，十八度灰艺术馆的馆长登门拜访了阿布，要在西安为她举办一次个人画展，算是对阿布的一个肯定，也让这些画儿再陪伴阿布一段时间。

油画跟艺术都是高冷话题，不过2014年4月，习惯清冷的西安十八度灰艺术馆展厅破天荒地迎来了300多名观众，属于多年未有的盛况。阿布的《一抹红·一片蓝》油画个展，红蓝主打的油画色彩恍如沸腾，就像阿布第一次捏着铅笔往烟盒上涂鸦的心情一样。

扫兴的现实主义者总是说，世上没有什么奇迹，所有奇迹都只是坚持、努力的代名词。有的时候，你不得不承认，这些话比奇迹本身更励志。

PART 1

进击的老太太·耸人听闻篇

以下社会新闻，你怎么看？
【女报联合新浪网对 2947 位
网民进行调查得出以下数据】

(1) 长春卖葱老太被的哥刮倒不讹人，感动四邻买葱。

- A. 老太太善良淳朴，值得尊敬和赞赏 **38%**
B. 怪怪的，怎么说得跟中了彩票不领、做好事不留名一样？ **62%**

(2) 济南环卫工扶起被撞老太，称“怕被讹不敢扶，风气会变坏”。

- A. 环卫工有爱心，有社会责任感 **73%**
B. 环卫工没有被讹的价值，当然可以尽情做好事 **27%**

(3) 德州老太得知儿媳不肯下跪求离婚，小两口离家出走。

- A. 可以理解，有些老太活着就是为了抱孙子 **19%**
B. 愤怒，老太太总是变相寻求存在感 **81%**

(4) 深圳卖菜老太被偷，持菜刀追击三百米，连砍歹徒三刀防卫过当。

- A. 老太太身心素质俱佳，为民除害，斩草除根 **39%**
B. 虽说是小偷，但下手也忒狠了点吧 **61%**

(5) 龙江惊现“老太太巡逻队”，专管“闲事”维持市井治安和谐。

- A. 她们找到了很有意义的晚年消遣 **11%**
B. 老年人干这事出问题谁负责？就不能消停一会儿吗？ **89%**

(6) 媒体调查引发全民热议：中国老年人素质全球倒数第一？

- A. 本来就是事实，这是社会的错 **42%**
B. 老年人素质低只是个别现象，不应刻意放大 **58%**

前方有
老太太出没！

注意，

某女作家在小说里写：出来行走江湖，最需要提防三种人：美丽的女子、小孩，以及老人。外国的旅游网站最近PO出友情贴士：去中国旅游，看见老太摔倒不要随便扶哦！某著名社会学者也曾一语惊人：不是老人变坏了，而是坏人变老了。如何在这片神奇的土地上与奇葩老人们共存，早不是“扶或不扶”这样单纯的问题了。



PART 2

进击的老太太·法宝篇



法宝 1. 婴儿车

攻击力：★★★★

防守力：★★★

法宝阐述

世上最拉风的车子，不是凯迪拉克兰博基尼，更不是奔驰宝马，而是中国老太太们的婴儿车。老太太们婴儿车前来相会，谈笑风生，“恃车放旷”，逢人就问“准备生了没”“抱孙子了没”，优越自信溢于言表，宁杀错不放过。《浮沉》里，恨嫁女的母亲就对女儿酸酸地诉苦：（她们）成天推着个小推车，稀罕死了！可见，婴儿车是老太太融入集体的一张顶级门票：拥有了婴儿车，就拥有了整个世界；没有婴儿车，再长寿也等于白活。

婴儿推车党

不生孩子不抱孙子的女人，人生等于零

受害人出境（黎娜 28 岁 外企销售）

不久前我刚升职，开着新入手的宝马风风光光地停在某小区门口，准备接一位女友人一起去吃下午茶，不料精心打扮的女友人一下楼，就在小区门口被一群“婴儿推车党”围住了，老太太们七嘴八舌地询问她准备几时生孩子，然后前去救援的我也毫无悬念地躺枪。女友人说我们才 28 好年华，不着急。老太太们开始天问，现在你们这些年轻人到底在想什么啊，我们那会儿孩子都满地爬了，我就不信你不着急！一老太太顺势把孙子从婴儿车中捞起，看，多可爱！我说，你是不是怀不上，跟奶奶说，奶奶老家有秘方，这事儿没什么可害臊的！

我们常常说，这一类的事情通常可以用一句“关你屁事”来解决，但说易做难，得罪了小区推车党，只会让家人蒙受流言的攻击，况且，碍于女友人的奶奶当时也站在老太太堆里（手无推车的样子显得多么孤独无助），她也只好强装笑脸接受暴风骤雨的洗礼。更可怕的是，另一位老太太敏捷地爬上道德制高点，挽着女友人奶奶的手开始伸张正义：哎哟，方老太今年都 72 咯，人生七十古来稀啊，你要是再不给咱们生个孙子，奶奶真的是死都不闭眼啊！

这事儿就没完！生完了孙子，还有曾孙子，曾曾孙子……按照这个逻辑，她们永远处于“心愿未了”的状态，永远都不会闭眼的。

周末大好心情就这么被怒火摧毁了。我们一边驱车离开一边在车里发泄了一通，但都感到一种深深的无能。刚才下车的时候，我还以为她们会对我的新车子夸赞一番，没想到新车完全被无视了。在婴儿推车党面前，宝马是没有意义的，女强人是没有意义的，不生孩子不抱孙子的女人，人生等于零！

扩音器里的回春变奏曲，是我们悲催人生的背景音乐

受害人出境（沫沫 20 岁 高考复读生）

欢歌劲舞党

早晨七点，坐班车去学校，一边看着英语单词书。一老大爷拿着一个迷你收音机上了车，收音机正播着时尚神曲荷塘月色，音乐震天响，公车迎着朝阳，一路欢快地向前驰骋。

下午三点，课间趴在桌子上准备眯一下，突然教学楼旁边的公园广场传来一声锐鸣，接着一阵噼里啪啦的试音之后，音乐正式开场了。楼下那群老太太开始跳广场舞。她们精力之充沛，可以从三点半一直跳到傍晚六点半。最近曲风变了，凤凰传奇已经变成奥特曼，伴奏变成了以爱尔兰风笛为主、充斥笑声和集体踏步的苏格兰舞曲，以及可男女配搭的华尔兹。

我们忍着炎热关窗拉帘，老师上课还自备了扩音器，我们就在这两股声波的抗衡中间努力学习。但近来我的脑海中还是经常被这样的声音强行插入：下面播放 XXXX，请大家双双起舞，双双起舞，起舞，舞……

晚上八点钟，吃完饭洗完澡准备温书。过了一会，伴随着柔和的音乐，窗外传来一个女播音腔：第四套 66 节回春操，现在开始！游臂……转腰……推拳……拍胸……叉跳……

我们家住在 2 楼，窗户毗邻一块空地，老头老太太们就在空地上晚晚进行回春大业，之前他们用的是 38 节回春操，逐渐增加到 66 节，感觉神功练到第九层了。

我放下书，感到人生被逼到了尽头。跟他们相比，作为一个每天只知道看书的准高考生，我觉得十分孤独，好想号啕大哭一番。



法宝 2. 扩音器

攻击力：★★★★★

防守力：★★★★★

法宝阐述

依赖于收音机、拉杆扩音器的伟大发明，从广场舞到回春操，老太太的世界总是充满欢歌劲舞。新闻上讲，某学校的中学生因为不堪广场舞之扰，跑到公园集体站立进行无声抗议，还遭到老人们的指责，说小孩不懂事，没有人情味。另一则新闻，纽约一公园有华人老太太跳广场舞，结果被警察集体逮捕了。虽说外国的月亮比中国圆实乃偏见，但在这件事情上面，我们多么向往“没有人情味”的法制社会啊！

超市游击党

她们拉着购物车，身手矫健浑身是胆

受害人出境（马莉妮 26 岁 白领）

法宝 3. 购物车

攻击力：★★★

防守力：★★★



法宝阐述

当你深夜加班到凌晨，早晨挂着惺忪睡眼去上班的时候，公车上的座位永远被一群拉着购物车的老太太们占据。鉴于她们昨夜九点前就入睡，经常锻炼身体，且拥有道德优势，所以在抢占座位时总能所向披靡。同时，借力于规格硕大的购物车，老太太们总能把超市里的新鲜时蔬抢购一空，留给年轻人的，只有傍晚的残蒜断叶。

有个出身农村的同学上班三年，兢兢业业地存了几万块钱，不料某次挤公车时轻轻一擦倒一老太太，人生回到了全新的起点。正所谓：老弱是老弱者的通行证，年轻是年轻人的墓志铭。

依我看来，这话文采有余，却不准确。众所周知，中国老头老太太们对于养生、延年益寿有着穷凶极恶的追求（著名作家“木心”语），太极拳和广场舞风靡全国，老人家身体越来越强健；而年轻人，尤其是都市的上班族，各种亚健康职业病，各种筋骨劳损心理抑郁，反而奄奄一息地挣扎于社会底层。

但说这些是没用的，每天早上上班的时候，我依然要给老人家们让座。我是八点钟高峰期去坐车的。此时，老头们正练完太极拳准备回家，而老太太，她们手持特价单，拉着购物车，出门抢购时鲜蔬菜和定时特价商品。她们往往不屑于一站式购物，而是凭借坐车不要钱的老人卡游击于各大超市，锱铢必较，货比三家。上车抢座位的时候，她们身手之敏捷，犹如猛龙过江，且艺高人胆大，往往车还没停，她们就挤开身边的 OL，拉着购物车一路跟随，当车子几乎擦着她们的身子停下的时候，她们第一个扶着车门攀上去，稳稳占据了宝座。倘若不小心占不到位子，就马上晃到年轻人面前，开启老弱残兵、胸闷气短的模式。不让座可能会付出惨痛的代价，道德谴责且不说，比较经典的新闻有，一位年轻人在地铁上被老人咬掉了半只耳朵，以及一名年轻女孩被老人家直接坐在了大腿上。

话说开头提及的那位同学曾吐槽：老人家早上就应该在家里睡觉，干吗要出来跟年轻人抢公车啊！原因当然显而易见，每晚六七点钟我疲惫地去到超市，风卷残云的菜场里已经挑不到一把好看的蔬菜了，服务员孤单地站在那里骂骂咧咧：这些老太太，又不是只有她一个人买菜，每把菜都摘，每颗蒜都拆，剩下卖给谁啊？

——还不是卖给我们这些悲催的年轻人？

话说回来，老人家们往往热衷于花大价钱购买各种虚假保健品，却总是在菜市场为一毛两毛斤斤计较，这笔账他们怎么就不会算呢？

将计就计法

有天早晨赶着上班，跑过单位楼下医院门口的时候，一老太太把我绊倒了，并且，老太太同时也“摔倒”了：哎哟，不要让她跑了！老太太吵吵嚷嚷，众人马上围了上来。见情况不妙，我马上也“哎哟”叫了一声，双手捂住肚子：我的孩子！我的孩子！我长得比较胖，所以装得也有模有样的。

老太太马上从地上爬起来，步伐矫健地离开了现场。

@PAPAPA

欲擒故纵法

同居室友的妈妈来了，把单位房子的客厅改造成“他们家的客厅”，没事一边泡茶一边数落某个“化妆太妖”的女同事，说晚归吵到她老人家睡觉，年轻女孩子都不知道在外面干吗。又说傍晚洗澡的时候，个个洗那么久，年轻人太热天的居然还洗热水。还天天去楼道里捡纸箱回来囤积卖钱，搞得阳台没一处下脚。俨然一副二房东的嘴脸。后来，我们邀请单位领导来宿舍吃家常饭，攻占了厨房客厅，老太太不知是领导，咕咚了一整个下午，后来领导黑着脸走了，再后来老太太也回乡下去了。

@ 笛卡尔

PART 3

进击的年轻人
与极品老太斗智斗勇篇

法宝 4. 拐杖

攻击力：★★★

防守力：★★★★★

法宝阐述

出于“不吃半点亏”的天性，老太太们常不惜铤而走险。哪怕她已经垂垂老去，拐杖助行，却依旧在马路展现出英勇的魄力。君不知，拐杖大妈才是真正的马路杀手，老太太们的拐杖是我们的警示灯，而有些没有拐杖的老太太，更是没有危险信号的地雷，一不小心就踩爆。虽说绝大多数的老太太并非刻意讹人，但机会当前，能宰咱干吗不幸呢？

马路天使党 集齐七颗龙珠才可以召唤神龙 集齐两个老太就能横穿马路

受害人出境（亚明 35 岁 私企老板）

我开车经过一处没有红绿灯的行人过道，一群老人突然蹿了出来。他们一边走路一边闲聊，笑声中气十足，但步履却异常优雅缓慢，有一个甚至直接停在了路中间，朝后面一个拐杖大妈喊道：XX 大妈，您老跟上点，等您呢！然而当 XX 大妈跟上来之后，她们又不知说了什么，不过马路了，看样子是临时改变计划，又开始晃悠悠地往回走。

我觉得自己停在那里特傻逼，但又能怎么样呢？新闻早就婉转教育了我们：敬老太太而远之。当我们开车经过没有红绿灯的路口时，一般行人需要集齐十个才可以横穿马路，但倘若是有那种有拐杖的、佝偻的老太太，却只需要集齐两个。

但我不惹奇葩，奇葩却总在我眼前绽放。有些老太即便没有拐杖护体也展现出英勇的魄力。有次我正开车，前面突然出现一个老太太正在试图爬过栏杆。天知道为什么老太太有爬栏杆的力气却不愿多走一段路呢？更可怕的是她穿的是裙子！天啊是裙子啊！

由于道路很窄，车和老太几乎擦肩而过，我差点吓晕过去，那画面心酸而惊险。

还有一次，我下车在路边购物，一老太太过马路的时候在我车子前面摔倒了，等我回来，她顺水推舟拉住我的手不放。还好，苍天可鉴，刚才购物的商店里的录像监控，给我提供了“不在场证明”。老太太索然无味，临走时还不忘把落在事故现场的青菜拎上。

对于我们这些瞻前顾后、活得胆战心惊的年轻人，哪怕不碰上那种讹人上瘾的老头老太，这种遍地可见的固执的老人家也绝对是你惹不起的。不要问我“遇到老太太摔倒是扶还是不扶”这种问题，我又不是先知，我怎么知道哪个能扶？只能审时度势，尽人事听天命了。

以暴制暴法

小区一老太太把门前花园空地围了起来，种菜养鸡，还扬言“物业处有的是人”，她投诉别人在花园里种果树，自家却种了一棵枇杷树，天天站在那里数果子。那一处的路边也是她儿子的专属车位，谁家车停那里就会爆胎。

后来我在枇杷树下倒了一瓶百草枯，老太太站在路边骂了一个星期。就凭她费的这些口水，我也觉得心理平衡了。

@ 鹤顶红妹妹

4 以攻为守法

五一回家的时候，一群老太太怀着伟大的道德使命感对我进行了慈祥又严厉的“劝生”。我抿了一口茶，从容应对：这会儿不是还没买房嘛？没有房，生了孩子往哪儿搁啊？到时候孩子上学也困难！我心里也着急得啊！你看，您老的儿子，还有您老的孙子，跟我都是同学和老友了，我正寻思着是不是都给借点，你们不提这事，我还不知道怎么开口呢。

@ 安琪雅

移花接玉法

小区一位老大妈和前男友的妈妈在同一个老年合唱团，没事就爱嚼舌根兼教育人，后来知道我前男友要回国参加同学聚会，就屁颠颠告诉了我婆婆，还苦口婆心劝说她一定要小心提防。结果我为同学会这事越上心，婆婆越疑神疑鬼，两个老太婆还戴着墨镜围巾偷偷跟踪我。这老大妈的媳妇跟我也是同学，后来我特地硬拉她一起去参加，还为她和我前任制造了一出暧昧的画面。远处树脚下的老大妈一定吓 CRY 了吧？

@ 移花宫主

本次
体验项目捏陶 + 画瓷
价值: 150 元/人《女报·生活》
景德瑞瓷
专场

瓷器博物馆

宜约会、宜喧哗、宜动手

PART

1 画瓷区

4 月份，春雨贵如油，土豪满地走。唯独香港苏富比春拍在一干盛宴或寿宴中清贵而曼妙，前有凭 2.8124 亿刷新纪录的斗彩鸡缸杯，后有占据拍卖 TOP10 六席的官窑珍品。纸醉金迷之下，瓷器隽美，朝代从容，物质跟气质于此定了终身。

身为物欲风向标，恶补班怀着垂涎则上的好心态，决心把陶瓷定为选题。尽管景德镇远在深圳千里之外，但景德瑞瓷头顶景德镇官方授权，每年展出艺术品逾 2000 件，总价值超 10 亿，素有深圳最大陶瓷交流地的江湖地位，同样是排遣物欲的好去处。

习习凉风里，读者们包场捏捏陶泥，画画瓷器，再逛逛前厅的瓷器博物馆，等开炉烧制，泥胚生白瓷，3 到 99 岁都能玩到满足。

这里的休憩茶室颇有腔调，落座画瓷，不愁没灵感。→



← 画瓷的颜料是景德镇出品，寥寥几笔涂鸦，入炉烧制后都能产生强烈的化学反应。老师笔法古朴刚健，一看就能烧出大师之作。

《女报·生活》
体验团
报告

丽玲 会计

一直很喜欢《人鬼情未了》男女主角一起捏陶的画面，这次带男朋友跟风效仿，终于过了一把浪漫的瘾。有人评价博物馆是最烂约会地，应该是没来过这家吧。（笑）

PART

2 捏陶区



2



1



3



4



5



6

1.参照：木架上的陶器有些出自顾客，有些是参展艺术家的手笔，小朋友们正认真挑选要参考的心水款。

2.练土：一面捶打陶土，让空气排出，一面享受女朋友为他系围裙，这位男读者真是人生赢家。

3.拉胚：由于陶土都是景德镇出品，手感细腻，在拉胚机上很快有了漂亮的形状。

4.修胚：哪怕是小朋友 hold 不住的修胚环节，陶艺老师也会把工具的另一端交给小朋友，让小小的心意融进每一步。

5.陶刻：不用雕刻刀，用一根牙签也能雕出特别的图案，大手握着小手，这样美好的瞬间，会在陶器上永远驻足。

6.成型：开炉期正好能赶上5月11号母亲节，捏成爱心形的漂亮杯子，凭借用心度，胜过无数礼物。

PART

3 博物馆区

一道木门之外，就是占地2000平方米的瓷器博物馆，光影在莹润剔透的藏品上如水流动。捏出好陶瓷，进军展馆区，是恶补班的终极目标。



TIPS

四大名瓷

景德镇的瓷器号称白如玉、薄如纸、明如镜、声如磬，又白又瘦又声音娇美，听上去就很美。四大名瓷是个中翘楚，展馆自然不会错过。牢记Tips再逛瓷器博物馆，可以用学识惊呆了小伙伴。

1青花瓷：四大名瓷之首，通常有贴花、印花、手绘三类。拍出**2.3亿**的鬼谷子下山图罐就是手绘的元青花。

2青花玲珑瓷：景德镇独创武功，需要在泥胎上用小刀镂孔，填入玲珑釉料。估计是超市同款太多，拍卖势头比较逊。

3粉彩瓷：有几厘米的小可爱，也有几米高的大缸大瓶。拍卖价**5.5亿**的乾隆粉彩镂空转心瓶，跟拍完它不付款的买家，都是拍卖界当年的年度八卦。



1



2



3



4

4颜色釉瓷：如果用颜色分类，它能分出百余种派系。**1.6亿**的天青釉葵花洗凭借“雨过天青云破处”的小清新色，现居榜首。

代丽婉

（她高兴到顾不上说话，捧着自己的陶杯到处走，把夸奖声收了满怀。）



阿乐 建筑工程师

听说这里是深圳第一家瓷吧，窑炉、陶泥、瓷泥、颜料，甚至是做博古架的木头，都是景德镇运过来的，果断申请换瓷泥玩，手感确实更细。



刘梓淇

很好玩，泥巴摸上去凉凉的，泥巴都是这样吗？

他说男人都在这么做

静宁 34岁 公务员

我老公是处长，所在部门比较要害，油水厚。去年3月开始发现他不对头，5月抓到证据。我也没找他大吵大闹，之前已经为此吵过很多次，他都死不承认，还说我神经脆弱，乱猜疑。现在证据在握，我问他怎么办，他答，你说怎么办就怎么办。我说离婚，你净身出户。他说开玩笑，你脑袋搭错了。

我开始以为他说脑袋坏了，是指我让他净身出户这件事，后来才明白，他根本就觉得男人出轨，女的就要离婚，是男人的耻辱。

“有时候是工作需要，有时候是逢场作戏，你要理解。我好歹也算个成功男人，身边没个年轻女孩，不合适。但我什么时候说过不管你跟孩子，什么时候说过要拆散这个家，我处处尽到了丈夫与父亲的责任，你却为一点自己的小情绪就要拆散这个家，你说，是谁不负责，是谁破坏安定团结的局面？我告诉你，现在男人都是这样的，你离婚以后，再找一个也一样。”

我真的惊呆了。其实我没胆量离婚，这些年被他照顾得太好了，但我觉得，他至少应该向我道个歉。

文章与马伊琍占足了春天的娱乐版。有消息说，马伊琍很早以前就发现文章出轨，因为对于出轨，知夫莫如妻。

曾经在一档秀恩爱的节目中，马伊琍说，文章特别会认错。按照天后王菲的观点，既然男人都花心，不如找个好看的，套在马伊琍身上，就是既然男人都犯错，不如找个会认错的。

出轨男人的各种嘴脸中，老老实实认错的，的确是稀缺资源。

没事出个轨 然后认个错

你不让我出门，我就冷暴力

三三 29岁 全职太太

他答应我跟我三三断掉，每天却没魂儿似的往外跑，直到我向他下了最后通牒，如果下班再不回家，就离婚，他才开始每天按时回家吃晚饭，但摆臭脸。不仅不理我，连孩子也不怎么理。

我父母特意做了他喜欢吃的饭菜，他却一句话都不说，甚至老人找他说话都不说。吃完饭，碗一扔就倒在沙发上看电视，我让他出去散步，他说太累了；我让他陪孩子玩，他说没心情。我问他这样是什么意思，他反问，你让我回家，我回了，还要怎么样？

有时候我觉得他这样的回家，还不如不回，但一想到他这样做，就是为了让我投降，他好继续去外面玩，我就死扛着，哪怕再生气，也扛着。我想，也许过一个一两年，他忘了外面的那个女人，就会调整过来，重新珍惜家庭，珍惜我们在一起的时光。

拉同盟拉到我们家了

Lucy 32岁 软件工程师

我父亲年轻时曾经出轨，母亲原谅了他，但他跟外面的女人好像联络了很长时间，我读大学的时候才真正断掉。跟老公恋爱时，我把我爸的事作为反面典型跟他说了，他当即表示绝不会做我爸那样的人。如今他外遇，就拿我爸做挡箭牌，动不动让我学学我妈，更过分的是，还跑去跟我爸散步、聊天，让我爸来做我的工作。

爸妈当然不希望我们离婚，又觉得他是一个孝顺的女婿，认错态度好，让我原谅他。原谅他没有问题，问题是我不喜欢这种感觉，明明是他的错，但他从来没有向我认过错，反倒是我家人都成了他的同盟军，替他说话。好像如果离婚，就是我硬要拆散这个家庭，是我的错。

是她勾引我

忘情水 30岁 外企职员

他跟我的同事搞到一块了，被我发现后，同事立刻辞职，还写了封道歉信给我。虽然我恨她，觉得她还算光明磊落，至少不是那种要害得我失掉工作又失掉婚姻的恶毒女人，因为如果她不辞职，我也要辞职的，两人肯定无法面对。

我老公这边，就太让人失望了。他既认错也不道歉，口口声声说是我的同事勾引他。“她那个骚女人，你知道的，老公在国外，身体需要，就是个破公共汽车，我是被她玩弄了！”这句话让我深深明白，男人都是蒲志高，女人个个刘胡兰。如果这还不算龌龊，他在我面前骂完人家，转头就跟人家发肉麻的短信，则彻底摧毁了我的三观。

大家都说，男人个个花心，我不指望找到一个不外遇的男人，但至少，这个男人应该大大方方地告诉我，对不起，我爱上别人了。

我就不承认，你能把我怎么样

黄太 30岁 健身教练

我出差回来，房门反锁，敲了很长时间才打开，沙发上坐着一个年轻女孩，他说是下属，找他谈工作，但卧室里，虽然被子叠好了，满屋都是那女孩身上的香水味。我冲出去要打那个女孩，他把我手抓住，女孩趁机跑了。

从此他就叫我“疯婆娘”，跟我爸妈说我病了，疑神疑鬼，我把这个情况跟我妈一说，我妈也觉得肯定是他出轨，但是，就算全世界的人都说他出轨，他也不承认，坚持说是谈工作。问他为什么不去办公室谈，他说谁规定非要在办公室谈；问他为什么反锁门，他说他根本没有反锁，开不了门是我自己的事；问他为什么那么久才开门，他说没听见；问他为什么卧室里有香水味，他说有第二个人能证明卧室里有香水味吗？

我真不知道别人家的太太，看到条短信，抓住点暧昧，男人就承认自己外遇是怎么做到的，我差点捉奸在床了，他都不承认。面对这样的无赖，我一点办法都没有。

都是你的错

吴江 32岁 教师

发现他外遇后，我说要么你跟她断，要么咱们离婚。他不想离婚，选择我，实际上却并没有跟外面的女人断，只是做得更隐蔽，最后还是被我发现了。我天天跟他吵架，逼他，他就哭，说舍不得我，也舍不得她。

“我恨你，你干吗非要那么精明，如果不发现，大家都好好的。”我觉得他实在是太幼稚了，跟顾城似的，难道外面的女人会一辈子这样无名无分地跟着他？

后来他还说，一夫多妻在中国存在三千多年了，说明是很科学的，那时候的男女关系多和谐融洽，哪像现在，男人跟女人像仇人似的。我就问他，一妻多夫可以吗，他很明显很挣扎，想了半天，咬咬牙说，可以，但你不能找个老头，让我没面子，你要跟我一样，找个未婚的、比你年轻的、长得好看的，这样我脸上有光，瞧我老婆，多能干！

我觉得好悲哀，他说的有一点是事实，他找个年轻漂亮的未婚女孩很容易，我去找帅气的未婚小伙很难，既过不了自己这一关，别人也未必愿意。

老早以前，某位江湖大哥就将出轨形容为“每个男人都会犯的错”，就算是这样吧，犯错不要紧，犯错后的态度很重要。有多少男人，在犯错后，会真心实意地向自己的太太道个歉？很少。

不道歉的原因，首先是意识形态问题。尽管妇女解放已经很多年，男权却始终根深蒂固，很大一部分出轨男人，从来不觉得出轨是很大的错误，更不觉得欠了太太什么，他们往往认为，只要不因为新欢而甩掉旧爱，就是对得起旧爱。

其次是面子问题。觉得一旦道歉，自己在太太面前将威严扫地，地位归零。何况，男人始终是“坦白从严，牢底坐穿”的信徒，他们考虑最多的，并不是道歉能够安抚太太受伤的心灵，而是道歉会让太太得寸进尺，从此唠唠叨叨，天下不太平，家庭不安宁。

第三，他们会天真地觉得，只要不道歉，就能守住最后的防线，大事化小，小事化了。一旦道歉，无异于承认自己从身体到心灵全线背叛太太，这是他们最不愿意看到的事，甚至他们自己，都从来不承认这样的背叛，即使背叛实实在在已经发生，还是愿意用爱情与婚姻是两回事来为自己辩解，好像他从未背叛太太，只是将除太太以外的另外一种感情，给了别的女人。

让一个男人认错，比让公鸡下蛋更难。太太过分在意男人的态度，以自己的思维去要求他，除了生闲气扯闲皮，也没有更多的好处。

他出轨后的嘴脸，只是让你看到了一个你平日里很少看到的他，有助于你进一步了解男人这个物种。如果你决定原谅，无需愤愤不平，那只说明，你看重的是道歉认错甚至与外面女人一刀两断之外的东西。他让你有所图，所以你无法做到刚烈地分手，那就牢牢抓住你图的那些东西，只要它们在，你就不算失败。

人脉是第一生产力。不过人脉基本是靠饭局吃出来的，对主妇来说亦是如此。对着朋友领导客户的面，即便知道食物吃进去就会变成异常顽强的肥肉，还是只能假装Happy地大快朵颐，而后，又为那比虚荣心膨胀得还快的身材忧心忡忡。既然如此，倒不如在应酬的时候多个心眼，既吃得得体，又不致变身肥婆！

比起S



雯婷茜子

国际注册高级营养师
知名女性营养讲师
菜品设计师
美食书畅销作家



1 肉类——网烧烤肉比涮锅更健康

最推荐

TOP1: 去皮鸡胸肉

肉的种类简直比韩国花美男还多，尽量选择去了皮的鸡胸肉，不仅肉质细嫩，营养丰富，能滋补养身，且只含有与虾蟹相当的脂肪，几乎是任吃也不会发胖。

最推荐

TOP2: 西冷牛肉

牛肉的脂肪含量很低，特别是里脊和颈部，牛里脊肉就是我们通常所说的西冷牛肉。而且牛肉可以降低胆固醇，蛋白质含量也很高。

最推荐

TOP3: 网烧烤肉

烤肉给人感觉十分高卡高脂，不过网烧能令热量降低25%，因为它能令脂肪充分释出，比吃涮锅还健康！不过也不要光吃同一个部位，各个部位的肉都吃营养才均衡！

Tips:

肉菜结合 夹一筷子肉菜就要搭配三四筷子蔬菜、豆腐等，这样就算晚餐吃得稍多，也不怕长胖，因为是以蔬菜为主。
辣椒助燃脂 辣椒素能够快速分解脂肪，可以在肉里加上一勺黑胡椒粉，增加新陈代谢，消耗脂肪。当然也不能吃太多，毕竟辣的食物使人开胃，吃太多也没法维持身材。



2 主食——土豆制品热量最低

最推荐

TOP1: 泡饭

如果饭局上有汤，那就自制汤泡饭吧，不过得选择清淡一些的汤，奶油汤或者猪肉汤就免了，味道虽好，热量也很高。

最推荐

TOP2: 土豆制品

烤土豆比大米饭、馒头、面包的热量都要低，因为土豆含水量高，淀粉含量只有20%，且富含柔软膳食纤维，饱腹感更强。土豆泥和土豆粉同样可以尝试。

最推荐

TOP3: 白米饭

实在没有条件，白米饭也不妨一试，它热量只有面食的一半不到。

最不推荐

意大利面

意大利面热量很高，一定要慎重吃，除非你也想像老外一样身材臃肿。

Action
chi
吃

Tips:



茶水泡炒饭 糟糕，这个该死的餐馆连白米饭都没有，只上了油汪汪的炒饭，可你实在需要吃点主食垫肚子，以面对时不时的碰杯，那不妨用茶水泡一下去除油腻再吃。
多说不吃 一味埋头苦吃，会遭人嫌弃，还易吃多。尽量把注意力转移到和应酬对象的聊天上去，话一多，就不会吃那么多。且用餐结束后，你还会多个幽默健谈的好印象。
酸奶垫底 食用主食前喝一杯浓稠的酸奶加上一些杏仁或花生的坚果碎，酸奶可以保护胃壁，坚果能增加饱腹感，或适当吃些小零食填肚子，如糙米棒、苏打饼干等，这样就不会吃下过多食物了。



3 甜品——坚果热量比巧克力高

只要是甜品，就有高热量。我们没有最推荐，只有最不推荐！

最不推荐

TOP1 奶油蛋糕

奶油蛋糕无论何一天也千万不要吃超过一块。可以选择咬一口稍微歇一下，聊几天，这可以降低食欲，减少进食量。

最不推荐

TOP2 坚果制品

别看到没有巧克力和奶油就放松警惕，花生、杏仁果、核桃等坚果热量比巧克力还高，不然为什么松鼠们个个看起来都如此肥硕。一不小心就吃过头，且又不容易计量，不经意地吃掉一块，就会吞下很多热量。

Social 主妇更憎恶的是肥肉

常见酒热量表 (100ml)

啤酒	32 卡	清酒	58 卡
黄酒	66 卡	红酒	85 卡
鸡尾酒	96 卡	梅酒	160 卡
威士忌	237 卡	白酒	200—350 卡

苹果醋	21 卡	可乐	43 卡
橙汁	46 卡	咖啡	45 卡
红茶	294 卡	绿茶	296 卡

常见饮料热量表 (100ml)

● 红茶和绿茶热量好高！但也别立刻丢掉你的茶杯，因为茶水中含有能够促进脂肪分解的咖啡因以及可以抑制糖分吸收、减少中性脂肪的植物碱和可溶性食物纤维。此外多喝茶水也能让人有饱腹感，少吃点东西。

酒水——葡萄酒和奶酪是燃脂搭档

● 啤酒打前阵，红酒是主力。

稍微吃点食物，可以先喝一小杯啤酒，之后再慢慢喝两杯红酒，这能令热量摄入量减半。以喝红葡萄酒为主，每次不超过 100ml，可延缓衰老、预防心脏疾病。

● 葡萄酒搭配奶酪可燃脂。

奶酪脂肪含量很高，可如果睡前半小时吃一片，喝一杯葡萄酒，就算正常吃三餐，也能促进脂肪燃烧，加快瘦身步伐。因为少量葡萄酒可以助眠，而奶酪能产热，富含钙质，能加速新陈代谢，让你边睡边消耗体内脂肪。只是奶酪不可多吃，否则可能增肥。



● 酒后蔬果来排毒。

酒后可以在饭局上吃些促进肝脏解毒的食物，如豆芽、藕、海带、黑木耳等。或者吃一小碗稀饭，再喝一大杯白开水，以补充水分。最好连续吃几天清淡的饮食，多吃蔬菜、水果和各种粗粮食物，将毒素赶出体外。

● 饮料酒类不可兑喝。

很多人在应酬时会喝可乐、雪碧等碳酸饮料，可它们和酒一起会加速身体对酒精的吸收。且甜饮料热量过高，和酒一起喝会增加糖分和热量的摄入。So，尽量选用鲜榨果汁或白开水代替吧。

● 尽量别碰白酒。

别以为只有喝啤酒会发胖，白酒才是发胖界的“伏地魔”，且除了大量喝水排尿让酒精排出体外别无他法，所以遇到白酒时，还是能躲则躲，能换其他酒就换其他酒。

Action
hē
喝



Abby

品牌公关
应酬达人
纵横酒桌数年
依旧身材如初

最不推荐

TOP3 巧克力制品

巧克力简直是热量巨无霸，含有巧克力的食物也一样。尽管口味香浓很诱人，除非你们的饭局是在早餐时段，否则能少吃就少吃，实在要吃，黑巧克力会比牛奶巧克力热量稍低。

如果实在想吃，你也可以选择：

果蔬汁→黄瓜、水芹、木瓜、菠萝

体积大、纤维多的蔬果热量低，可以鲜榨或做成沙拉。但生冷食物会让体温降低，减缓新陈代谢，所以不宜多吃。

冰淇淋→鲜奶冰淇淋

鲜奶冰淇淋是冰淇淋中最低脂的，其热量只有奶油冰淇淋的一半。

中式甜品→酒酿鸡蛋

米酒的热量在 100 卡左右，加上鸡蛋也不会超过 150 卡，只要别放太多糖，热量不至于太高。



Tips:
多数人习惯饭后吃甜品，但事实上想达到不长胖的最佳效果，必须在饭前 30 分钟吃甜品，因为从葡萄糖被吸收，到加快代谢的血清素被释放，需要花费二三十分钟。

当姐姐 好辛苦

甜甜 / 蜜蜜 8岁 / 6岁

微博: @甜甜蜜蜜围脖
敏锐坚强的天蝎座
体贴温柔的双鱼座

鱼去哪里了★

一家人出去玩,看到花鸟店空空的大鱼缸。
蜜蜜:姐姐,鱼去哪里了?
甜甜:可能被淹死了,真可怜。



节约用水

幼儿园号召节约用水。
一番动员后，老师问蜜蜜：你有什么打算呢？

蜜蜜想了半天：我以后一定少掉眼泪！

当姐姐真苦

姐姐穿不下的漂亮裙子，都会被妈妈放进妹妹的衣橱。
有一天，蜜蜜翻相册，发现了这个大秘密：哇，姐姐小时候好调皮，居然偷穿我的裙子！
甜甜很委屈：唉，当姐姐好辛苦。



FAO Schwarz 钢琴跳舞毯 ¥496

比起老老实实用手弹钢琴，用脚演奏更酷。它是FAO Schwarz玩具卖场6.7米键盘的缩小版，有24个琴键可以蹦来蹦去，弹琴跳舞都一起来。



angel's face 雪纺蓬蓬裙 ¥946

术业有专攻，它是专攻公主裙的法国童装品牌，每条华丽女童裙都是雪纺层层叠叠多到爆炸。这条玫瑰红蓬蓬裙也不改本色，除了有适合夏天的轻柔雪纺，更能一秒变小公主。



Babiators 儿童太阳镜 ¥268

在太阳镜圈，酷炫风易得，儿童款难求。这款太阳镜却符合美型跟安全，柔软的镜架不含任何有害物质，镜片也防碎防冲击，能让宝宝在烈日下拥有自己的墨镜style。

酷夏

Philips AVENT 蒸汽奶瓶消毒器 ¥465

纠结第一口奶，不如纠结奶瓶的细菌危害。这款奶瓶消毒器用不含BPA的好材质制成，能调节尺寸hold住各种体型的奶瓶，用自然蒸汽消灭99.9%细菌，干干净净，才能吃了没病。



本月推荐

Clek Foonf 儿童安全座椅 ¥2791

比起零花钱，儿童座椅才是好家长的名片。它有钢镚结构的结实身躯，更有能消除40%冲击力的超级面料，最大限度降低受伤率，加上卡通大嘴猴图案，萌度跟实力都很赞。



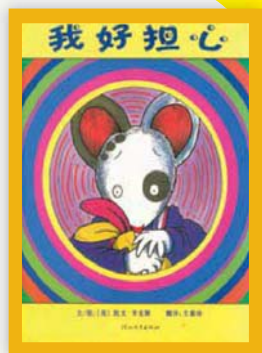
Aquafresh 婴幼儿无氟三色牙膏 ¥25

最防不胜防的不是防盗，而是防止宝宝牙膏。Aquafresh身为美国首屈一指的专业牙膏品牌，贴心地推出这款无氟可食用的宝宝牙膏，让每天两次的刷牙任务也so easy。





“我好担心” 只有小孩说才可爱



书名：《我好担心》

文/图：[美]凯文·亨克斯

翻译：方素珍

河北教育出版社

定价：29.8元/本

如果养育了一个容易焦虑的宝宝，爸爸妈妈可能需要花很多的时间来安抚她。

比如这位经常蹙眉、低头，用怀疑和紧张的眼睛看着四周的小老鼠小莉，从早到晚都在担心。睡觉时，她会担心爸爸妈妈还在不在身边；洗澡时，她会担心如果自己缩小了怎么办。她担心院子里的那棵树，担心墙上的裂缝，担心暖气里是不是有蛇。她担心自己不够特别，又担心自己会太特别而显得怪异。

我们每个人都有这样没有安全感的时刻，为自我焦虑，为别人的目光焦虑，对外面的世界焦虑，无论如何也听不见别人的安慰。“顺其自然”只有像小莉奶奶这样的老人才会相信，对年轻人和中年人来说，它真是站着说话不腰疼。

我最喜欢小莉在进幼儿园前夕，她内心一个个担心终于达到了顶峰，两页黑白纸上全部写满了她的担心，恐慌的她被硕大的念头逼到了墙角。可是，她那些小烦恼小心思，在大人看来真的好可爱啊。

可是，等小小孩成了大人，爱担心的人却让别人担心。这时，“我好担心”已不是一句让人觉得可爱而心生柔软的话，而常常让身边的人觉得疲惫。这样的人，需要别人付出多少的耐心来安抚她啊，除了亲人，还会有谁时时刻刻发现她的脆弱，照顾她那颗敏感又傲娇的心呢？

有些成长，始终是需要独自面对的。



万圣节那一天，小莉打扮成蝴蝶，她很担心，游行队伍中会有太多一样的蝴蝶。

“你看吧！”她的爸爸说，“没有什么好担心的。”

但是，小莉还是担心



浩浩 4 岁 深圳



“如果老师故意找我麻烦，怎么办！”“如果小朋友拿我的名字开玩笑，怎么办！”哪怕是表面天不怕地不怕的浩浩，看到小莉整整两页的担心，也喜欢跟我一起大声朗读。也许孩子们心里，都有这样或那样的小小担忧，有些挂在嘴边，有些倔强到不肯承认。唯有浓浓的爱，能灌溉出满满的安全感。



毛毛 4 岁半 武汉

胆小机警的小老鼠、敏感细腻的小女孩、代表忧郁的紫色裙子、刚刚开始探索世界的童年期，把这些形象一起料理，光是想象都觉得火花迸射，连小莉的焦虑也无比有说服力。于是从早到晚，小老鼠担心又担心，连爸爸妈妈的心情都跌到了谷底，幸好还有明亮无比的转折。毛毛看到小莉说出“不要担心”的时候，兴奋她表示：“我就说嘛，担心通常是你们大人的事！”

他们说

小美 4 岁 深圳

像天空一样湛蓝的开心，像海水一样深蓝的担心，女儿的雀跃忧愁总比我跌宕一万倍。看到小莉的奶奶，小美担心地说：“眼镜快从鼻尖上掉下来了。”看到布娃娃小花瓣儿，更是担心得无以复加，它没有座位、它不见了、它在洗衣机里旋转、它耳朵快掉了，幸好结尾像一道阳光，小美告诉我：“妈妈你看，小莉松开小花瓣儿了，她不害怕了！”



泽泽 5 岁 河南

泽泽现在最喜欢说的一句话就是：“妈妈，我去踢球了，别担心！”孩子们的情绪病总会如影随形地点缀在童年里。就算爸爸妈妈的拥抱不见效，奶奶的安慰也不见效，请别担心，成长一定会在我们缺席的地方悄悄进行。如果再耐心一点等待，它一定会到来。



卓卓 5 岁 珠海

卓卓在《我好担心》里找到了自己的影子——风扇掉下来怎么办？长得太高房子装不下怎么办？长到100岁妈妈离开我怎么办？这样一本柔软到人心里的书，出现在卓卓面前，就像珠子出现在小莉面前一样，能告诉孩子：你不孤独，我们一起往远处看，往前走。



，因为她是唯一的蝴蝶。



用道歉来教育孩子

王崇，你好！

昨天晚上我暴打了女儿一顿。我女儿差不多十四岁，比我还高。起因是：她上学期期末考试结束后，英语成绩非常差，已经连续两个学期都是这样了。而且不止是英语，其他数理化的成绩都不理想。我原意是叫她这个学期开始后就去补习英语。没想到，这个周六，她没有去补习，跟别人出去玩了。

当我回到家时，她房间依旧乱得不行。平时我苦口婆心让她收拾好她自己的房间，她偏不。她的房间总是乱七八糟，我看到就很不爽，有时气不过就自己帮她收拾。

但昨天晚上，当我问她为何不去补习，并向她取回她的智能手机以后，我们的冲突就开始了。我询问她跟谁在一起玩，聊天的内容是什么。我要她给我看，因为她将她的手机锁屏了。她不肯，并且态度非常的恶劣，一个劲强调她是人，有她自己的隐私……我出离愤怒了，我的烦躁愤恨马上主宰了我，她的语气、态度、眼神，都在挑战我。我失去理智，随手拿起物件就打她。打了她也有十几分钟吧，其间我觉得自己心跳加速，脑袋很热并且感觉头痛，心力交瘁。

女儿也不是一味挨打，她也有反抗，她嘴里还叫嚣着，说我生她的，叫我打死她好了。

王崇，我当时的心情，真是想死的心都有了。我知道我打她肯定是非常不对的，但是当时，我真的是无法控制我自己暴怒的情绪。

自从去年女儿用上智能手机以后，学习成绩就一落千丈。她沉迷于漫画，时时在 Q 群与人交流，喜欢各样的动漫周边，热衷于参加各种漫展。

基于平时正常的社交活动，我是没有严禁她不去的，但是我要她保证

她的学习是好的。但是，这两年，我觉得她完全视我的话如空气，无论是我叫她收拾房间或是叫她帮忙做点家务，或是好好地温习功课，这些，她是完全听不进的，好像就是很自我，很自私的，只做她自己喜欢做的事情，别的一概不上心不重视。

今天看来，我这个妈妈真是相当失败，女儿就快十四岁了，我还要使用家庭暴力。

我和我先生是做服务行业的，平时非常忙。女儿的学习，基本上只能靠她自己自觉。可能是因为之前几年的无为而治，现在，我想扭正她的这种懒散的作风何其艰难！

女儿对家长很强硬的态度，也让我们很受伤。我们不明白，我们每天早出晚归地赚钱养家，供书教学，为什么到头来会这样子呢？我简直就觉得我女儿是不正常的，按我们一个亲戚的话说，在我们这样的家庭长大的女孩子就应当是比较懂事和乖巧的，因为父母都是学历不高辛苦工作的人，但我女儿不是这样的。这次的暴打她，我好像收到一个讯息，我从此失去我女儿了……

反思之后，我觉得，我好像是在轮回。我小时候，我妈也老是因为小事而打我，但我从不敢反抗，我只是哭。所以，我到现在跟我妈妈的关系也是很疏离的，我从来没有跟我妈妈讲过我内心最深的话，我也从没有与我妈妈亲密过。我好像觉得我自己十年不见她也无所谓，因为她在我身边，我反而觉得绑手绑脚的不自由，因为我妈是凡事都要出主意……事实上，我也不是很吃她的这一套。

王崇，你说，我该怎么办，以后，我要怎么当妈妈？我为什么会如此暴力，我自己都几乎不相信，平静下来，我无比痛恨自己……

感到十分无力的母亲“清远”



与孩子相处的任何困惑请邮到: Ulicaulica@126.com



“清远”，你好：

在这样的时刻，你一定很不容易。你关心女儿的成绩，希望她有一个好的未来。你努力与女儿沟通，表达关心，结果却不是你期待的：你会觉得受伤，无力。你因为自己打了女儿很内疚，很沮丧。你甚至担心失去自己的女儿。你说你工作很忙，平时一定很累吧？你是不是心里牵挂着很多事？

试试看，在一个人独处的时候，告诉自己：

“清远，你是可以生气的。我理解你。现在，我来照顾你。我来陪你。”

你可以由自己和女儿的相处，反思母亲和自己的相处，可见你拥有非常棒的思考能力。你可以想一想，在你辛苦和脆弱的时候，你最需要从自己这里得到怎样的照顾？

你会一个人去有绿色的地方或者安静不被打扰的地方独处一会儿，比如哭一会儿吗？

你会找伴侣或者信任的朋友倾诉吗？

你会为自己做点好吃的吗？

如果你有宗教信仰，你会在这样的时刻，与你信任的更高层存在说说心里的话吗？

从你的描述来看，你差不多 14 岁的女儿正和她的同龄人一样，在进入一个全新的人生阶段——青春期。所以，一个崭新的、更有自己独立思维和力量的女儿正在取代原来那个温顺的女儿。这种变化是一件好事，这是你们身为父母的成果——要知道，很多乖巧和懂事的孩子也许要到三十岁以后才有力量对自己的父母表现出自己的独立性，有些一辈子也未能表现出来。只是父母常常来不及做好准备。父母需要尝试以一种不同于以往的态度，与家中这位崭新的、日益有力量女儿相处。你要相信，尽管女儿在和你的冲

突中展现出自己前所未有的“强硬”，但是她内心深处和从前一样爱你，并且渴望得到你的爱；她只是再也不想和“小孩子”一样了。你永远不会失去你的女儿。你只是需要学习和适应，像对待一位成年人一样对待女儿，迎接和支持她向成年迈进——从青春期向成年迈进并不容易，对吗？你需要逐渐和女儿建立一种全新的平等、真诚和互相尊重的关系，并在这种关系中继续教导她。为了这个目标，你要做的第一步是把自己照顾得更好。

第二步，等你心里准备好了，去向女儿真诚地道歉。把道歉作为与女儿建立新关系的开始，同时作为一种富有震撼力的教育手段，是非常智慧的做法；我想以你的思考能力，可以理解我说的意思。你可以留条，或者可以发短消息。鉴于我感觉你是个有力量的妈妈，等你准备好了，我鼓励你当面道歉，甚至当着父亲和孩子的面说（这样可以同时给父女示范）。

你可以用你的话表达这样的意思：

“很抱歉，那天我没有照顾好我自己的情绪，把我的生气发在了你身上，还打了你。这样做，我对我自己感觉也很糟糕。对不起。

你将以你的道歉为女儿做一次强有力的教育：一个人如何富有勇气为自己的生活承担责任；你的女儿将学会不害怕犯错和伤害，只要敢于承担；你的女儿还将学到，一个人如何通过道歉取回自己的力量。如果父母们勇于为自己的过失向孩子道歉，孩子们将深刻地学习到认真、勇敢、负责任的生活态度，感受到你们在精神上的魅力。

第三，我们都是凡人，未来我们仍然会生气。当你觉察到自己对女儿（或其他人）生气的时候，你可以试着用语言来表达你的生气。比如，“知道你没

有去补习，看到你的房间很乱，我自己非常生气。我想自己待一会。等我平静一些了，我来找你谈谈这两件事。”

第四，等你平静下来，你可以去约你的孩子：“能打扰你一下吗？你什么时候有空，我想和你谈谈学习和房间的事情。我想我们谈 15 分钟到半小时。”就像约一个成年人谈一件重要的事情一样，去约你的女儿，同时你是在为她示范成年人如何去约谈。

第五，告诉你的孩子，你观察到，自从她使用智能手机，她的学业就让你很担心，而学业与她的未来有关。对于她的英语以及其他科目，她有什么感受和想法？成绩下降，是不是在这些科目上遇到了困难？告诉她你会怀疑她的成绩下降是智能手机的使用造成的，她对此怎么看？对于她的未来，她有什么打算？在学习上，她是否需要你的帮助？需要什么样的帮助？……让你的女儿感受到，你对她的关心，以及在你的眼中，她是她自己生活的主人，对于自己的学业、未来、现状，她需要有自己的想法和感受。

你只是倾听，你可以在听的时候练习让自己脑子里想要评价和做决定的声音保持沉默。有时候，你可以在听完后想一想，分享你的意见，供她参考。

关于打扫房间或者其他任何事情，你可以和她商量以后做一个约定。你需要预先告诉她，在什么情况下，或者如果她违反了和你的某个约定，那么后果是，你会暂时保管她的手机或者电脑多长时间。你可以准备一个放她手机和手提电脑的篮子。

女儿和你身边的人，将从你的点滴改变中感受到巨大的影响。他们会用吃惊和怀疑的目光观察你，直到最后，他们将跟随你的示范，或明或暗地向你学习。👍

躲到男人背后的能力

在女汉子蔚然成风的年代，做一个男人背后的女人，似乎意味着这个女人弱势、依附，不幸福，用婚姻讨生活，总之随时可能被甩。其实婚姻万种，较为普遍的幸福模式正是女人躲在男人背后。这样的躲，不是无能，而是技巧，不是男强女弱，而是一部分女人心甘情愿的自我定位。我爱你，所以欣赏你，与我的身份地位无关；我爱你，所以柔弱，亦与我的身份地位无关，做一个男人背后的女人，实在不比做一个抛头露面的女人容易。

作

为唐代最著名的主持人，颜令宾不仅有美貌，还有机智，不仅有口才，还有人品。

颜令宾的身世今日已无从可考，仿佛她一出生，就在平康里巷，出落得亭亭玉立、风情万种，被当作种子选手进行调教，琴棋书画无所不通，

更兼具人情练达，口才出众。娱乐圈名嘴在当时的名号为“都知”，位于烟花柳巷生物链的最顶端，既是公司的摇钱树更是公司的招牌。

当时举国上下，能与颜令宾齐名的，只有两人，郑举举，薛楚儿。

这样一位名女人，不仅吸引了达官贵人，更有文人墨客。达官贵人虽然可以给颜小姐带来财运，却入不了她的法眼，相较而言，她更喜欢文人墨客，即使有几分穷酸相的，她也不甚嫌弃，相邀参加大趴踢，反正不缺钱的主儿多得是，只要颜小姐一开口，也用不着穷文人买单。

别人姑娘的私货箱子里都是金银珠宝，颜令宾的箱子里满满登登的都是诗人的墨宝，画家的字画，颜令宾的特立独行可见一斑。

颜令宾能够在主持人圈子里始终保持良好口碑，还有一个原因是她善于协调男人之间的争风吃醋，不偏不倚，跟谁都好却跟谁都没有绯闻，可以为银子上床，然后像无敌的双子座女人一样，把所有与他上床的男人变成男闺蜜。每个男人都觉得自己受到了尊重，每个男人又都觉得这个女人并不真正属于自己，所以他们之间的关系像兄弟一样和谐美满，在任何大型晚会上都可以共同登台表演，从来不闹内讧。

颜令宾当然可以像薛楚儿一样，嫁入豪门，令人意想不到的是，她最终心有所属的是一位娱乐圈的小人物，凶肆歌者刘弛弛，就是专门给人唱挽歌的小艺人。刘弛弛心地善良、歌喉响亮，深得大明星颜令宾的垂青，如果不出意外，一旦攒足了银子，颜令宾就准备退出江湖，做男歌手背后的小女人。

可惜，完成宏愿需要一副好身板，颜令宾没有。为感情操心着急了一阵子后，竟然一病不起。弥留之际，圈中好友——来见，颜令宾说，我死后，你们都要给我送挽诗。三日后，她香消玉殒，好友们依照她的吩咐，送来了一首首挽诗，还想在她身上最后捞一笔的老鸨气得七窍生烟，打开窗户将这些换不来钱的烂纸片全部扔出窗外，一时间，花谢花飞，格外凄凉。更凄凉的是那窗下的少年，限于身份，女朋友离世都不能去看一眼，只好一张张拾起那写着挽歌的纸片，谱成曲，整日在新坟上歌唱。

更凄凉的是那窗下的少年，
限于身份，女朋友离世都不能去看一眼，
只好一张张拾起那写着挽歌的纸片，
谱成曲，整日在新坟上歌唱。

颜令宾

唐

颜

令宾未尽的“事业”，被蔡少芬完成了。两位年代相隔一千多年的女子，同样出身低微，凭借自己先天的那一点才华与后天的许多努力，终于有资本出没于达官贵人的大风大浪之中，却无意攀富逐贵，一心只想做一个自己欣赏的男人背后的女人。

蔡少芬幼年父母离异，她与哥哥跟着母亲生活。单身女人带着两个孩子讨生活原本不易，何况蔡母的好吃懒做，令生活一日日愈发艰辛，终于有一天，母亲在出落得挺拔漂亮的女儿身上找到了希望。15岁，蔡少芬参加超模大赛，打了一回酱油。两年后，她参加香港小姐选美，获得季军，成为热门的城中佳丽，在母亲的刻意安排下，削尖了脑袋往富豪圈里钻。有位有钱人为她豪掷百万，在香港丽晶酒店（现洲际酒店）办了一场18岁的生日宴。这位有钱人名叫刘銮雄，染指过的女星不计其数，包括李嘉欣、刘嘉玲，然而刘太太说，在与刘有关系的所有女人里，她唯一不恨蔡少芬。

这一段经历，或者是6年，也可能是8年。据说刘銮雄花在蔡少芬身上的钱，至少以千万计，蔡少芬却并没有成为娱乐圈的小富婆，而是挣扎在贫困线上，连衣服都不舍得买，全部的收入都拿去给母亲还赌债。

原生家庭不代表一个人的全部，蔡少芬却至少在原生家庭的阴影中生活了三十年。幼年时，母亲为了躲避赌债而频繁搬家，导致她不断地失学、转学的离乱记忆，使她成为一个没有朋友的自卑女孩。被包养，显然不是完全的被迫，它体现了一个成长环境恶劣的女孩，骨子里的对于自尊自爱的无所谓，那是一个与她相隔遥远的世界，成年后，当她越来越意识到那个世界的好，才开始慢慢地，决定将脱掉的衣服一件件穿回来。

1999年与吴奇隆拍拖，2000年宣布与母亲断绝关系，不再为她还债，离开刘銮雄的蔡少芬试图过正常人的生活。可惜吴奇隆做不了挡在她前面的那个男人，一个为父还债，一个为母还债，共同语言固然很多，却因为骨子里面相似的自卑而产生过于相似的性格，都想找到一个名气不如自己的人，来安抚自己那薄弱的安全感。

吴奇隆跟马雅舒结婚了，蔡少芬则遇到了张晋。张晋是谁？说好听是演员、武术指导，说难听一点就是替身。女强男弱，这段婚姻从一开始就不被看好，张晋被形容为吃软饭的小白脸，张晋的妈不乐意了，晒出房产证证明自己家虽然不是大富大贵，至少也是小康之家，然而只收获了更多的嘲笑。

嘴巴是别人的，生活是自己的。心里藏着太多自卑的女人做不了少奶奶，只能做一所好学校。

结婚后的蔡少芬，始终以张太太自居，人前人后说起来，都是“张家如何”，甚至不知用什么方法说服了自己的宣传团队，新闻通稿中一律使用张晋夫妇，许多人看到张晋夫妇都会愣一下，仔细看上去，才明白原来是蔡少芬跟她老公。

外面的事情还算容易摆平，内部的激流却要复杂得多。找一个比自己强的男人，你爱不爱他，他都是强大的，找一个比自己弱的男人，你就一定要每时每刻表达自己的爱意，去支撑他原本并不强大的内心。张晋说，“我悲伤的时候，她比我更悲伤”，就算是演戏吧，戏幕拉开，也只能这样演下去了，她被看过的笑话已经太多，无论如何不可以再一次摔倒。

爱情如行云流水，行至水穷，坐看云起；婚姻却是憋足了一口气，谁能将恩爱表演到最后，谁就是赢家。章子怡说蔡少芬唯一的缺点是太喜欢秀恩爱，让她看着心痒，免不了恨嫁。

拍完《一代宗师》的章子怡，与张晋夫妇走得非常近，近几年她择偶观的变化不知是否与此有关，倒不是小看了章子怡，蔡少芬这条路似乎真的不是国际章的范儿。

我们总是容易看到别人的恩爱，而很难看到恩爱背后的隐忍。不知是演技太好还是爱到忘我，蔡少芬对张晋的欣赏，全情投入，不惧肉麻。张晋在湖南卫视的一档娱乐节目中跳个舞，蔡少芬立刻无比花痴地说，我老公真的好帅。女人做到这个份上，几乎无可挑剔，对于男人来说，有时却也是一种负累。“在我最低谷的时候，我曾经态度很不好地对她说，这世界上只有你一个人欣赏我，有什么用？”获得第33届香港金像奖“最佳男配角奖”后的张晋说出来的可能只是冰山一角。

“很多人觉得我这辈子就靠她了，在这里我要告诉大家，我这辈子的幸福就靠她了。”虽然只是一个“最佳配角奖”，对于这对夫妻来说却意义非凡。张晋终于作为一个演员，有了一部拿得出手的作品，而蔡少芬，终于可以作为家属，泪流满面地分享这份荣誉。之前的忍耐也好，委屈也罢，都抵不过这一刻的烟花满天，我们在一生中，做那么多的事情，也不就是为了有那么几个时刻，被刻骨铭心的幸福感击中，知道自己这辈子没有白活；我们遇到许多的人，许多的事，最终让人生变得有意义的，只是那有限的几个人，几件事。

每一件事，都值得被当作事业，并且它们没有高下贵贱之分，只有用心或者不用心之别。并不是你赚得大钱，抱得大名就是事业成功，用心经营自己小小的一方天地，心甘情愿，甘之如饴，终会有所收获。所谓“念念不忘，必有回响”，颜令宾到蔡少芬，有些女人眼里的幸福，真的就是做一个籍籍无名男人背后的女人，看着他一步步地向前走，不在乎他超越了谁，只在乎他一天比一天好。

我们遇到许多的人，许多的事，最终让人生变得有意义的，只是那有限的几个人，几件事。

香港

蔡少芬

婆婆 我要选哪一个

拜我花心公公所赐，我有两个婆婆。两个婆婆的住处隔得不远，步行可达，因为当时公公买了相邻两个小区的两套房，觉得以后无论出租还是自住都方便照应，结果离婚时分了一套给前妻，于是前妻后妻做了邻居。

我暂时叫她们婆婆与后婆婆吧。开始我很同情婆婆，觉得她被公公甩了，一个人过这么多年，不容易，所以只要老公说去看他妈，我都会拎着大包小包的东西，欣然前往。婆婆不怎么爱做家务，可能一个人住，散淡惯了，每次我们去，她都説去外面吃吧，家里没啥好吃的。然后我们就去外面吃，然后，就是我老公结账。婆婆嘴巴很甜，总是对我赞不绝口，让我心里非常受用，对她的一些小毛病，很容易就忽视了。

后婆婆是个很强势的人，如果不强势，也不可能小三上位了。她在一家有国企背景的贸易公司做老总，我们结婚那年才退休，很能干，家里外面的事都要做主。看得出来，老公不是特别喜欢她，只是碍于她的势力，对她还不错。当然，她也确实舍得给我们花钱，我们工作上的事情，只要开口，她也是能帮的就帮。

老公有个同父异母的妹妹，在外地上大学。我们结婚的时候，没买房子，婆婆建议我们住她那儿，因为考虑到妹妹很快大学毕业，可能回来住在公公与后婆婆家，我们就答应了。跟后婆婆商量这件事，她非常不高兴。“凭什么叫，小志（我老公）十岁就跟着我，是我一手带大的，现在成家立业了，她想要就要，哪有那么便宜的事。”后婆婆说话一向直接。我们跟她讲了如果妹妹要回来，人太多，不方便，后婆婆就没吭声了，估计还是觉得不要给自己的女儿惹麻烦好。

但这件事，后婆婆可能一直觉得是婆婆挑拨的。结婚办酒席那天，两个婆婆相遇了。婆婆平时确实不会穿衣服，人也很马虎，穿了一套黑色的衣服，后婆婆就很大声地对别人说，“怎么有人这么不懂事，儿子结婚，穿得像去参葬礼似的。”婆婆当然听到了，很生气，却没发作。

照全家福的时候，本来说好公公与后婆婆站我们左边，婆婆站我们右边，后婆婆却非要站在右边。她穿的是一套绿底黄花的洋装，十分清爽，故意把姿势摆得很舒展，婆婆被挤在一边，像受气的老保姆。

照完合影，后婆婆又跟我们单独照相，还特意拉我一起合影，她的老部下拍她的马屁，说我们看上去像姐妹。

等大家忙活完，发现婆婆不见了，打电话也不接。后来终于打通了，她说在江边儿呢，觉得活着没意思，自己的儿子媳妇都胳膊肘往外拐，就因为她没钱，后婆婆有钱。新婚之夜闹出人命可不是

好玩的，我们立刻派人到处去找，人算是找到了，她却非要见我们。没办法，送走客人，我们只好直赴江边“救人”，一直折腾到半夜两点才回家。

当年婆婆肯定是搞不过后婆婆，才落败单身。她对后婆婆的厌恶是一贯的，对后婆婆的害怕也是惯性的。现在，她终于有机会把儿子拉在自己身边，就总想给后婆婆一点颜色看看，可惜她又不擅长正面交锋，只能拿我们当筹码。

比如她经常在我们面前骂后婆婆，直攻下三路，骂得很难听，还不是骂几句就完事了，一骂就是半个小时一个小时，我们还必须表态。每周，我们要去看公公与后婆婆一次，后婆婆总是给我们带很多东西回来，婆婆一律不让进门，多好的东西都给扔了，太让人心疼了。后来我们学乖了，先把东西放到办公室，然后慢慢地一天拿一点回去，说是单位的福利。

问题虽然解决了，心里挺窝火的，觉得婆婆实在是听不懂事，事情过去那么多年了，再说这事跟我们也没关系，干吗难为我们呢？

我后婆婆也是个人物，每天吃晚饭的时候打电话过来，问长问短，极尽关心，婆婆敏感得像跟雪花似的，无论如何伪装，她都知道是后婆婆的电话。免不了摔锅摔碗，吃完饭碗也不洗，地也不拖，全部理直气壮地交给我，她本来也不爱干家务，生气了更不干。

总想着时间长了，两个婆婆能够接受目前的格局，会和谐一点，但直到我怀孕，情况丝毫没有改善。

得知我怀的是双胞胎后，婆婆要求一个孩子跟我老公姓，一个孩子跟她姓。我强烈反对。就算两个孩子姓氏不同，也应该是一个跟妈一个跟爸，不然将来怎么跟孩子解释，难道要让老一辈的恩怨伴随孩子一生？在跟公公与后婆婆商量这件事情的时候，我也把自己的观点说了一下。没想到第二天，后婆婆竟然给婆婆打电话，夹枪带棒地说了很多话，也许她是想说服婆婆，却无意中起到了坏作用，比如说什么别以为你儿媳妇好欺负，人家说了，就算孩子不跟爸爸的姓，也要跟妈妈姓，哪儿能轮到你……

放下电话，婆婆觉得自己被全世界背叛了。哭闹了一晚上，上床吃了一瓶安眠药。没错，就是一瓶。幸亏我多了个心眼，半夜去她房间看看，她没有反锁门，药瓶就放在桌上，怎么叫都叫不醒，神志已经不清了，赶紧送到医院抢救，人算是救过来了，不知医院哪个人那么缺德，还给报了社会新闻，说是婆媳不和，婆婆赌气自杀。

这么一折腾，我见红了。老公吓得要死，建议我搬到公公家去养身体，婆婆在这种时候，都没有表现得多么深明大义，还在闹。后婆婆说了一句话，也把我气得半死，她说，照顾你我没意见，但如果你在我家里流产了，可不能栽到我头上，那是你婆婆气的。当时我真恨自己父母在外地，离得远。

其实我也不喜欢后婆婆，人精似的，说话不阴不阳的，还喜欢背后使坏，但目前这个情况，的确需要老人照顾，我们又没有自己的房子。一说起买房子，婆婆跟后婆婆都反对，婆婆倒是真心觉得等她死了，房子就是我们的，再说她一个人住那么大的房子也是浪费，后婆婆打的主意却是，给她自己的女儿买套新房子，公公的旧房子留给我们。但无论是谁的房子，要完全属于我们都是遥遥无期。

想想这些，我也觉得活着没意思了。

总想着时间长了，
两个婆婆能够接受目前的格局，
会和谐一点，但直到我怀孕，
情况丝毫没有改善。

投入复杂家庭环境的人，
人生注定是一锅小火乱炖，
慢慢熬着，
尽管最后面目全非，
却也有滋有味。

站队 一定要站强队

传说能用钱解决的问题都不是问题。显然，你们的问题是可以用钱解决的，比如买个房子请个保姆，但钱呢？

所以，别指望人生有多少完美的解决方案，所谓的解决，永远是两害相权取其轻。

几乎每个人在结婚后都面临一个站队问题，有人要站自己父母与公婆的队，你面临的则是两个婆婆的队。无论职场站队还是婚姻里站队，原则是一样的，如果你所站的队是强队，你的麻烦就少一点，是弱队，麻烦就多一点。这倒不是说你有多么势利，指望在强队里获得多少利益，而是因为人类被压抑的时候会呈现出的格外巨大的恶，会使处于弱势的那一队，既有内忧，又有外患，而强队，顺风顺水，反而简单。


你身边的强队，当然是公公与后婆婆。选择强队，对于你老公来说，还面临亲情的割舍问题，而你则完全无压力。无论婆婆还是后婆婆与你都没有血缘关系，后婆婆比婆婆更大的便利在于，她的心理不会因为儿子是自己的小情人而扭曲，将儿媳视为自己的情敌。

别担心什么断绝关系，那只是软弱无力的老人家使出的最后一张底牌。当他们发现这张牌没有威慑到别人，只害了自己时，就会默默地收起它，然后该干吗干吗。何况你老公是跟公公长大，说明你婆婆接受现实的能力并不如她所表现出的那样弱。

你会觉得这样做很残忍吧？如果同情对于现实情况的改善毫于益处，我们也应该像老人收起自己的纸牌一样，默默地收起那无用的同情。你们已经给了婆婆机会，实在是她自己误判了形势，把你们当作人肉的矛与盾，去制造多余矛盾，以为这样就可以翻身农奴把歌唱，结果闹得大家一起稀巴烂。

当然，你们也绝无必要站在后婆婆一边，去欺负婆婆。以后婆婆的强势，如果你们站在她这一队，她应该不屑于再跟你婆婆争什么的。还争什么呢？该有的她都有了，相反，她倒很可能会摆出仁慈、大度的姿态，对你婆婆好一点。

安静地把孩子生下来，别让他们成长于一个充满仇恨的环境，你目前能做的只有这些。长远的规划毫无意义，不切实际的幻想更是。投入复杂家庭环境的人，人生注定是一锅小火乱炖，慢慢熬着，尽管最后面目全非，却也有滋有味。❧



作为子女，我不忍心目送父母的背影跟这个世界渐行渐远。而在他们眼里，不管离世界近还是远，每一个年轻人的背影，都是我的背影。

你想过为什么老人不爱坐地铁吗

自动售票机很恐怖

2013年5月底的那天，我回爸妈家吃过晚饭，爸妈心情好，坚持要送我回出租屋，权当散步。天色尚早，我没拒绝，陪爸妈在小区里溜达了一圈，一起往公交车站走。这时爸爸说：“听说坐地铁到你那儿只要六分钟。不如我们去坐地铁吧。”

我家附近沈阳地铁二号线开通了大半年，跟我爸妈却没什么关系。也是，我住的出租屋离单位和父母家都近，下了班坐上车顺利的话20分钟就能回家“啃老”；父母家楼下是公交车站，车次多，公交车票价比地铁便宜得多，所以他们从不坐地铁。难得他们有兴致，我乐呵呵跟他们一起进了地铁站。

那时坐地铁还不能刷公交卡，我去自动售票机上给爸妈买票，拿的十块钱有点皱，塞进去又被吐出来。爸妈在旁边看着，一齐连声问：“怎么了怎么了？怎么办？”我换了一张新钱放进去，伸手到出票口接了两张票和找零，抬头一看，爸妈紧张地盯着我的手，脸上满是敬畏的神情。

一刹那间我突然明白，地铁开了那么久爸妈都没坐过，不是舍不得它

比公交贵的那几块钱，而是怕自己在这几乎全自动化的售票程序和纵横交错的进出口迷路。我暗暗发笑，觉得他们太好面子了，只要多坐几次，自然就了解了嘛。

我给他们一人一张票，自己拿着地铁卡很自然地划卡进站。爸爸学得快，照我的样子进来了，妈妈那边的刷卡机却一直在叫。我转过身去想嘲笑一下妈妈，她脸上那无助与难为情的样子一下子让我心里有点酸酸的。

我飞速冲过去，小声地对她说：“把卡放在圆圈的地方，门就会开了。”

妈妈终于进了地铁站，脸上的表情也由不安转为兴奋，开心地对我说：“你看我笨的。这么简单的事，都整不明白。”

话音还没落，她又整不明白了。面对着前往两个不同方向的地铁站点示意图，她说：“这不是一模一样吗？我怎么知道它是往哪个方向开的？”

一瞬间我明白了，对于年轻人来说超级简单的事，对已经退休的老年人来说实在是个难题。我带爸妈在地铁里转了将近三个小时，告诉他们如何买票，怎么看应该从哪个出口出站，怎么换乘。

在青年大街的换乘站，我先带着他们走了换乘和出站路线，然后，给他们出题：“换二号线，去往黎明广场怎么走？”“换二号线，去往中街

方向怎么走？”

我们三个人一遍遍地演练，直到父母能准确无误地弄懂换乘的路线。他们脸上认真而紧张的表情令我感到一阵阵地惭愧。他们老了，这个日新月异的世界令他们那么不安，我以前却从没意识到。

我到家了，他们很坚决地表示不要我送他们回去，他们要活学活用地玩转地铁。“到家就给你打电话。”说完他们欢天喜地地走了。

我怎么可能放心，远远地跟着他们，远远地看着他俩在自动售票机前摆弄了半天，终于在后面排队的女学生帮助下拿到了票。我跟着他们进站，跟着他们一起坐错方向。他们一直坐到快要到郊区才猛然回过神来，发现方向错了，慌慌张张下了车换了方向。

让人开心的是，在青年大街的换乘他们换得很顺利。目送他们出了地铁站后，我的手机响了，是妈妈打来的：“儿子，我们出地铁口了，马上就到家了，放心吧。”

“做得真棒！”说完这句话我挂断了电话，又觉得这句话很耳熟，琢磨了一下，可不就是他们以前经常夸我的话吗？声犹在耳，他们却老了，这句话我还回了他们。

教智能手机方知父母苦

我陪他们跟世界接轨的第一件事情，是把他们手头的老人手机全换了，换成两部著名品牌的智能手机。老爸还好，对于这个新手机持接受的态度，老妈一看连个键盘都没有，非常紧张。好不容易教会她如何触屏之后，她按一个八位数的固定电话用了半个小时，不是按错了键，就是错销了号码，耐心终于用完，彻底耍熊：“儿子，这手机我用不了，你退了吧。”

我赶紧劝说：“现在年轻人都用这种手机，它不仅会打电话，上网、听音乐，而且拍了照片马上就可以发微信发微博给我，啥都能干。一机在手，世界尽在你掌握。”

老妈叨咕：“我干吗要掌握这个世界。”

我有点冒火：“妈，您今年要是80岁了，我才不管你会不会用智能手机。可今年你才55岁，现在苹果手机能直接控制家电，往后几十年这个世界会越变越快，以后换了新家电你不会用怎么办？”

妈妈琢磨了一下，似懂非懂，却答应继续学习。可她学得那个费劲啊，中途多次求我放过她。这也不是办法啊，我只好拿着新手机对她一顿狂

拍，一顿狂录，然后把拍的照片和录的视频放给她看，并让她选，挑她满意的，准备发到网上去。

这下妈妈兴致提高了许多，问：“那是不是以后我可以自己给自己拍照片？”我说：“那当然啊。你还可以走哪儿拍哪儿，你做的菜啦，超市里的肉啦，你叫不上来名的花啦。”

老妈的眼睛越听越亮：“那你赶紧教我怎么拍照，怎么往网上传照片啊。”

一个晚上，我反复地教他俩怎么自拍。为了让自己态度好一些，我把大腿都掐紫了。最后连我爸都不好意思了，说：“儿子，你用不用上阳台喊几嗓子去，我怕你憋出病来。”

从此，每天晚上，我回到家里除了吃饭，就是教他们如何用手机。每一次都是和风细雨地开始，然后在暴风骤雨或者自己内心的暴风骤雨里结束。好几次我自己都要败下阵来，郁闷地承认：“我错了，我就不该给你们整什么智能手机，纯属花钱找罪受。”智能手机真是上帝派来检测智商的逗比吗？

可是，每当我觉得山重水复疑无路时，他们就会给我点柳暗花明。又一个差点崩溃的晚上，我教他们发微信没教会，为了弥补自己，找点成就感，倒回头考他们如何拍照片、上传照片。结果，二老已经彻底地忘干净了，憋了一脑门汗最后也没想起来。我觉得自己已经抑郁成疾，拉开门就走。

我妈可幽默了，对着我的背影喊：“儿子，妈就不送你。就你现在这样，我再在你眼前晃悠，我怕你都能对我动手。”我当时就被气乐了。

没想到那晚上我刚到家就收到一张照片和一条短信，照片是老爸老妈的合影，各自伸着经典的剪刀手，从嘴形来看一定喊的“茄子”，短信里说“儿子，消消气，明天继续回来给我们扫盲。”

我一个电话打过去，老妈兴奋地说：“想起来了，你一走，我俩一冷静就想起来了。打那几个字挺费劲的，差不多用了半个小时。你爸说，再打慢点，你就得半夜十二点能收到短信了。我说，那还不如写得长点儿，让他一大早才能收到，就当闹钟了。”电话那头儿，老妈笑得十分开怀，我也乐得前仰后合。

他们有时间

和高科技的完美结合

功夫不负有心人，在我的谆谆教导下，老爸

老妈学会了用手机发微博微信、拍照片、听音乐。你能想象，偶尔带他们出去吃一顿饭，菜上来了，两个老人先动的不是筷子，而是迅速地从兜里掏出手机，对着桌子一顿猛拍的模样吗？虽然我现在已经习惯了，可是，他们第一次如此这般地行动时，我和我的食客小伙伴们都惊呆了。

更让我惊呆了的是，隔两天我家餐桌上就出现了妈妈模仿饭店做的新菜色，味道八九不离十。她说，有了智能手机就是不一样，那菜里是放了茴香还是大蒜，相机一拍，半点都逃不过我的眼。

他们还会悄悄拍些女孩的照片发给我：“对面楼老张家的姑娘，医学院刚毕业，性格好，要不要介绍给你认识？”不管外面的世界有多大，智能手机有多智能，爸妈转了一圈，最后镜头还是会聚焦到子女身上。

最令我感到骄傲与震惊的，是沈阳8月中旬那场暴雨来临时爸妈的作为。他们带着手机上街，边拍边用他们的微博直播灾情，提醒年轻的上班族们：“青年公园地下通道已经灌水，上班的年轻人们，不要再通行”；“青年大街沿线的公交已经停运，地铁还在通行，大家可以选择地铁出行”，他们被转载最多的一张照片是这样的：三个人坐在公交站点的栏杆上，脚下一片汪洋，老妈配的文字说明是：我等的船还不来……

那天，沈阳很多群里都转发了老妈的这张照片和图片说明。谁能想到，这张照片来源于一个55岁老人的现场报道呢？

我担心他们被雨淋感冒或者滑倒，打电话让他们赶紧回家。他们以“几十年的革命经验”向我保证安全。妈妈说：“我看这些被堵在路上的年轻人，都觉得像看到你。以前我们是没办法，现在不一样了，人老不怕，就怕老人拿着微博微信看天下。你看，我们提醒的地方，很多车和人都不过来了，多好啊。我们只要能帮到一个年轻人，就像是帮到了你。”

想想之前爸爸看着我买地铁票时紧张的样子，老妈被地铁的铁手臂拦在外面的样子，恍若隔世，可我永远不会忘记那一刻他们的惊慌无助。被时代甩下是一件非常可怕、也非常容易的事。作为母亲，龙应台说自己跟子女缘分就是今生今世不断地目送他的背影渐行渐远。但作为子女，我不忍心目送父母的背影跟这个世界渐行渐远，所以我努力帮他们赶上这个世界。而我没有想到的是，不管离这个世界近还是远，在他们的眼里，世界上每一个年轻人的背影，都是我的背影。

爱情催人奋进 婚姻使人变懒

其实从未远离，是你自己，
已经嫌弃露出布衣粗食真面貌的它。

如果一个人，
能够知道自己离去之后的事情，
他之前的许多郁结应该可以烟消
云散。

1

清明节，我回老家给母亲扫墓，父亲没有与我一起上山，在前一天，他已经一个人去过了。母亲墓碑前一枝硕大的，在细雨中摇曳的黄花，就是前一天父亲送来的。

母亲死于胃癌，这种癌症，据说与生气有关，虽然不知这说法是否科学，但母亲生前确是一个容易生气的人，而父亲也是一个总是惹她生气的人。我一直不觉得自己的父母感情有多么好，他们像中国绝大多数夫妻一样，生活了一辈子，也彼此抱怨了一辈子，流露出的冷漠多，温情少。

然而母亲去世后，我忽然发现，原来父亲爱着母亲，并且爱得很深。母亲亲手缝制的被子，他盖得脏了，也不许我们拆洗，没办法，只能上面套一个被套。他与母亲每天早晨去晨练的地方，母亲走后，他再也没有去过。他甚至不再挑剔母亲读书不多，而是任何场合提起她，都立刻换了温暖的表情，“老太太”，他这样称呼她。

从山上下来，远远看到父亲一个人坐在竹椅上，等我。我刚坐下，他就说，你妈得的那个病啊，就是被几个骗子气出来的。母亲确诊前三个月，曾经被江湖骗子骗走了五百块钱与一个金戒指，父亲对此耿耿于怀。

“那么大的肿瘤，医生都说至少长了几年了。”

“怎么可能？就是被骗子气的，她被骗以后，整夜睡不着觉……”父亲固执地说。

母亲已经走了七年，这样的谈话在我们之间不知进行过多次。我想，父亲的心里，一定有很多很多的内疚，害怕正视这样一个现实，是他把母亲气出了胃癌，所以才一次又一次地跟我谈论这个话题，像无助的孩子一样，期待我做裁判，裁决他无罪。

“也不一定是谁气的，体质问题吧。”我只好这样说，不忍心揭穿父亲自欺欺人的自我安慰。

父亲猜疑的目光在我脸上停了一会儿，我努力做出诚恳而平静的样子，让他相信，我并没有觉得他是“谋杀”母亲的凶手。

他收回目光，却悄悄地叹了一口气，显然还是过不了自己那一关。

母亲去世后，父亲的火爆脾气收敛了许多，能够听得进去别人说话了，不再像过去那样，什么事情都只有他一个人是正确的。可惜，母亲丝毫没有享受到他的好脾气，他对她无尽的思念，她再也无法知道。

有时候，我觉得人类造出了轮回与天堂，不过是想让这个有缺憾的世界，尽量完美一点。如果一个人，能够知道自己离去之后的事情，他之前的许多郁结应该可以烟消云散。原来以为不爱自己的人，其实深深地爱着自己，原来以为丝毫不值得留恋的世界，虽然并没有因为一个人的离去而停止运转，至少那些曾经被他深爱的人，实实在在地因为他的离去，而改变了自己的人生。

2

4

对于一个回不来的人，
保持永远的爱，
远远比与我们身边朝夕相处的人
保持永远的爱容易。

在日本的文学作品中，生死之隔或一同赴死是爱情永恒的重要甚至唯一方式。爱的是可疑的，因为其多样性而显得不可捉摸，并不是只有脸红心跳，想要每时每刻在一起的才是爱。当相爱的人脸上开始有了岁月的风霜，黄沙也掩埋了爱情的界碑，它依然真实存在，有着界碑矗立的坚硬与温暖，像航标、像跑道。然而“在一起”是爱情的终极目标，的确也是爱情的雾霾与沙尘暴，一天又一天地相守，没有改变，没有新鲜。看到了对方最脆弱不堪的一面，经历过最失控的争吵，当崇拜与欣赏被熟悉磨平，曾经醒目的爱情界碑不知被掩埋在哪一个地方。

爱的背面，不是不爱，而是麻木。如果说不爱是有药可医的病症，麻木就是无药可医的绝症，既不能证明爱，也不能证明不爱，只好日复一日地在迷茫中彼此伤害。

直到有一天，一件突然发生的事情触痛了麻木的神经，发现原来一直以为只是陪伴过日子的人，他的身上有你的

岁月，你的心血，你的影子，在一起时以为是可有可无的一件衣服，剥离之后才知道，那衣服已经连着骨肉，留下一个黑洞洞的伤口，滴着血。

唤醒爱与相信爱，最极端的例子是失去。

在2014年3月8日失联的MH370班机上，有一个女孩名为小豆豆。她的男朋友是个摄影师，原来做人像摄影，专拍姑娘，后来改为儿童摄影，飞机确定终结后，他说自己恐怕再也不会做摄影师，因为摄影师要对别人笑，他已经笑不出来。

时间当然会治愈一些东西，时间更会强调一些东西，对于一个永远回不来的人，保持永远的爱，远远比与我们身边朝夕相处的人保持永远的爱容易。

爱的快乐是刻骨的，爱的本质却是悲观的。幸好，命运偶尔会以残忍的方式提醒人们，爱一直都在，只是你患了近视。

为什么一定要等到失去，才愿意正视自己依然爱着那个人？因为大多数的我们智慧不够，习惯与最熟悉的人为敌；因为大多数的我们舞台太小，没有能力与真正的实力派人物争权夺势，只好在家里搞内斗。

婚姻的过程，是把一个曾经相爱的人熬煮到烂熟，面目全非。其实他依然是他，他的优点还在身上，只是在我们眼里，已经黑白混淆，成了一张模糊的旧画。爱情使人奋进，婚姻让人变懒，我们甚至懒得再去多了解他一点，便武断地说自己已经全盘了解。

爱情进了婚姻这个保险箱，对方就不再是一个独立的、有魅力的人，而是一个头衔，一个附属品，是孩子的父亲（母亲），父母的女婿（媳妇），是提款机、热水袋、床上用品。我们对对方的要求很多，花费的心思却很少，婚姻关系中潜藏的偏见，比任何其它关系中的都深厚与复杂。因为过分的熟悉与亲密，即使明知是

偏见，我们也不愿意去纠正，相反，会找出许多理论来支撑自己的偏见，最简单的例子是“他不爱我了”或者“他不是一个好丈夫”。我们把生活固有的枯燥归罪于同我们结婚的那个人，似乎自己所有的不幸都是他带来的，而他亦百口莫辩，因为没有办法拿出一只月光宝盒，让大家回到从前，换一条路，换一个人，走走看看。

对婚姻与伴侣的不满，多半时候是一种迁怒于人，往往对自己的人生幻想越多的人，婚姻中越容易关系紧张。

放纵自己的误解，重要的原因当然是稳定。处于稳定关系中的人们缺乏反思精神，因为稳定提供了安全感，同时造就了任性。任性到不愿意敞开自己的内心，更不愿意再去了解另一个人的内心，不愿意承认彼此之间还有爱情，好像承认了便是对爱情的亵渎，因为爱是被捧在手心的公主，不是散落在菜叶上的盐末与糖霜。

只有失去一个人，能让我们彻底放弃偏见，客观看待自己对于不完美的爱情、不完美的伴侣的需要；只有失去了向平庸生活撒娇的权利，才明白原来自由既有热情奔放的一面，更有冷酷恐怖的一面，离开一个不爱的人并不是意味你就可以得到一个很爱的人。

只是，我们总要避免让自己走到那一步，无可挽回才想到挽回，够悲剧的了。

我父亲对母亲的思念是无用的，尽管他希望她的在天之灵，能够知道他其实一直很爱她，然而在天之灵这个东西，除了安慰或者折磨活着的人，对于故去的人没有任何意义；摄影师对小豆豆的爱，可能真的如他自己所说，会是一生一世的，“失去了她，我不知道家在哪儿”，然而对于终结于印度洋的小豆豆来说，这同样是

毫无意义的爱。在一起的时候，给他一分的爱，好过不在一起时，用十分的努力去想他，只不过为了刺激我们迟钝的思维，失去是一个时常需要被想起的命题。

如果在一起的时间还有三天，你会如何度过？如果上帝确定了你是你们之间被最后留下的那一个，你是感谢如今他对你的拖累，还是渴望快一点实现人身自由？震怒之时、失望之时，想一想终有一天到来的永诀，许多你觉得解决不了的问题事实上只是沾不上筷子的小事。与其沉迷于永无止境的抱怨，不如彻底让自己悲伤一场，一个人旅行，一个人游车河，一个人看电影，假装他再也不会出现在你的生活。这一剂猛药，或许能唤醒你对爱的信任，它其实从未远离，是你自己，已经嫌弃露出布衣粗食真面貌的它。

因为大多数的我们舞台太小，
没有能力与真正的实力派人物
争权夺势，
只好在家里搞内斗。

3

在一起的时候，
给他一分的爱，
好过不在一起时，
用十分的努力去想他。



水城花语 优雅绽放

MORELLATO 新品 FioreMio 首饰系列

大自然的美一直启发着珠宝界，而花朵也一直都是女人美丽、优雅的象征。意大利首饰及腕表品牌 MORELLATO 将本季“花开不败”的潮流幻化为精巧的创作，以“威尼斯花园”为主题，奉上熠熠动人的 FioreMio 首饰系列，设计灵感来源于“威尼斯花园”里最早盛开的花朵——玉兰。玉兰的绽放预示着新的际遇，是美丽人生的绽放；而玉兰的渐变粉色，更是展现了女性的天赋之美和卓尔不群。FioreMio 撷取玉兰的别致造型，以银色花朵搭配深浅两种玫瑰色水晶，打造趣味盎然的渐变效果。完美对称花形与双色晶石交相辉映，仿佛春日阳光中的光影游戏。系列更有 PVD 玫瑰金花朵搭配白与蜜橙双色水晶，以及银色花朵搭配白色水晶等多种设计，让每位女性都能展现独有风格、绽放美丽人生。

大梅沙喜来登度假酒店推出复活节早午餐

复活节是最古老最有意义的基督教节日之一，世界各地的基督徒每年都要举行庆祝。复活节还象征重生和希望，时间是春分月圆后的第一个星期日。在节日里，家人团聚，品尝各种传统食品，亲戚朋友见面要互相祝贺，互赠彩蛋。4月20日，和亲朋好友一道来盛宴标帜餐厅享受复活节早午餐，品尝各式生猛海鲜，刺身；鲜嫩多汁的澳洲牛扒，蒜蓉烤生蚝，原味潮州烧卤档，还有酒店招牌甜点例如拿破仑蛋糕以及各种口味的进口纽芝兰冰淇淋。孩子们可以在彩蛋上尽情施展自己的艺术天分或是参加趣味十足沙滩寻找彩蛋大赛，获胜者将可赢取由大厨叔叔们精心制作的复活节巧克力兔。



浙江卫视当红主持东莞约会“水密码”

水密码《中国好舞蹈》首站路演领舞中国

2014年4月19日下午，由“补水专家”水密码独家冠名的《中国好舞蹈》路演暨“十城嘉年华”活动在广东东莞大朗润发广场华丽开启。浙江卫视当红主持人、水密码《中国好舞蹈》节目主持、最会跳舞的综艺女主持伊一，在水密码《中国好舞蹈》“领舞倾城，十城嘉年华”现身东莞首站现场，为《中国好舞蹈》开播助威，并亲自献上一段“水舞”，与爱好舞蹈的“水密码”粉丝亲密互动，让现场氛围迅速升温。

据悉，水密码《中国好舞蹈》“领舞倾城，十城嘉年华”还将在接下来的两个月内先后在北京、上海等十座城市巡演，喜欢舞蹈的爱好者千万不要错过接下来与《中国好舞蹈》偶像近距离接触的机会。

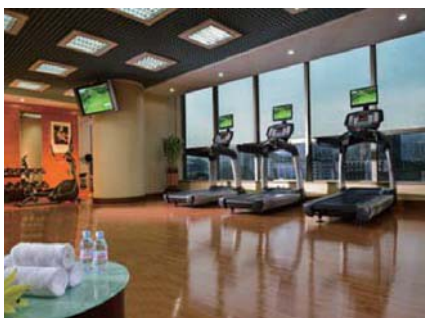


悠然假期

请 @ 深圳深航国际酒店

忙碌了许久，是时候给自己和家人充电了。深圳深航国际酒店即日起至2014年9月30日推出“悠然假期”客房套票。逢周六、周日及公共假期，仅需968元/净价，即可在深圳城市中心区开启一段悠然假期。

“悠然假期”客房套票礼包包含入住高级客房一晚，可免费升级至海景房（视房间供应情况而定），同时赠送丰盛双人营养自助早餐，红庐坊饮品礼券两张，美发沙龙中心洗吹美发礼券两张。在酒店内均可畅享高速宽带网络及无线网络，您也可以在同时康体中心恒温游泳池中尽情畅游一番，抑或使用豪华顶级力健品牌健身器械进行锻炼。更有贴心的免费机场穿梭巴士及免费观光巴士，方便您的出行及出游。住店期间尊享酒店零点餐厅七折优惠并免除15%服务费。



草莓音乐节再造双城盛况

深圳西安五月来袭

5月16-18日，中国最大的音乐节品牌草莓音乐节将进驻深圳市龙岗大运中心。与此同时，西安草莓音乐节也将于5月17-18日在大明宫遗址公园举行。值得一提的是，这将是继五一档北京上海草莓之后又一双城同期草莓音乐节。

首届深圳草莓音乐节为期三天，将邀请多组顶级乐队及艺人加盟，打造一场真正属于深圳的南国春季音乐盛宴。与此同时，由摩登天空联手西安音乐厅共同打造的西安草莓音乐节也将如约而至。除现场音乐体验外，深圳、西安双城将继续多元化文化娱乐搭配的方式，草莓生活馆、塔山广场将同时入驻，最大程度的使到场歌迷体验到最摇滚、最新鲜、最嬉皮、最性感、最多元、最真实的草莓音乐节，足以令人不醉不归。

麦鲁小城

和你玩转英语

麦鲁小城作为孩子们成就梦想的王国，一直不断努力给家长和孩子们提供更多的贴心服务。让小朋友们能够开心学习、健康成长，是小城努力的方向。2014年开始，小城推出纯英语职业体验课程——麦诺贝英语，由资深外教老师带着小朋友们在小城里各体验馆进行职业体验，扮警察、扮空姐、做蛋糕、做披萨，利用逼真的情景环境和有趣的教学内容，让小朋友们忘记学习的负担，开心玩耍，快乐说英语。快乐成长新起点，麦鲁小城见！

轻轻动一下您的手指，给孩子一片新天地。预约课程请致电：0755-82872766



CO-韩伊 首席入驻女报美商城
三大套组疯狂让利
火热促销进行中

女报美商城

http://shop106944125.taobao.com/

私人定制你的美丽

改善细纹 隔离保护 浸透美白 保湿修复 外在修饰 内在养白

5大功效

美白 揉合亮白提升粉末,赋予肌肤内在明净,将美白运用到彩妆上。

保湿 薄薄一层依附在人体皮肤上可以有效保住水分的丢失。

隔离 薄薄一层依附在人体皮肤上可以隔离社会污染及紫外线等侵害。

修复 修复肌肤纹理,修复毛孔粗大

掩盖细纹 脸部肌肤活血不畅,身体部分的妊娠纹等等都会有一定的效果,得到更好的肌肤状态。



韩伊玫瑰 CC 霜嫩白宠爱组(14件)

韩伊二十周年闪耀巨献
出水滋润 清透服帖 销量第一

主品(合计:944元)

韩伊玫瑰饰颜水漾 CC 霜(浅肤色)40g*4支/盒*2盒, 472元/盒;

赠品(合计:488元)

1.韩伊清养玉白三件套(玉白洁面乳 120g*1支,78元;玉白嫩肤液 130ml*1瓶,98元;玉白亮透乳 110ml*1瓶,108元),284元;

2.韩伊水漾晒后修护冰膜 3g*30片,60元;

3.韩伊玫瑰饰颜水漾 CC 霜 6g*12支,144元;

4.试用装:韩伊玫瑰饰颜水漾 CC 霜 6g*1支;

女报美商城直销价

298 包邮
元/套

市场价:1432元/套

女报美容编辑倾力推荐
品牌厂商特价直供

订购热线:0755-83140787

淘宝网店: http://shop106944125.taobao.com/
女报官网: http://www.woman.org.cn

女报美商城

赠

活动期间凡在女报官方淘宝店“女报美商城”一次性购物满500元即可赠送价值128元顺祥陶瓷雨果8寸陶瓷锅(Apple 巧妇锅)一件,一次性购物满600元即可赠送价值140元顺祥威尼斯健康陶瓷水具5件套一件,数量有限,先到先得,送完为止。

邮政汇款:收款人姓名:深圳女报杂志社
网银转账:开户行:深圳市工行桂园支行
支付宝:登陆女报美商城淘宝店转账付款

邮编:518034 汇款地址:深圳市福田区景田路妇儿大厦7楼女报杂志社
户名:深圳女报杂志社 账号:4000024509014417045



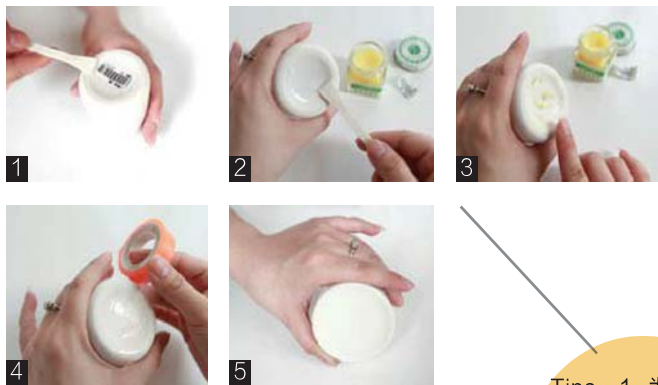
140

128

细节可以杀死好心情，餐具上的不干胶签，家电上的小价签，防盗门上的小广告……堪称品质生活杀手。幸好主妇还有清凉油，轻轻一抹，标签轻松除。

清凉又火辣 黏胶去无踪

1



陶瓷器具的价格标签

Step1. 将价签的边缘用塑料小刀轻轻揭起，能撕到哪儿撕到哪儿

Step2. 在残留的胶纸上涂一层清凉油，放置 10 分钟；

Step3. 清凉油软化胶纸后，来回揉搓清凉油清除黏胶；

Step4. 黏胶揉搓完，用纸巾擦干清凉油。如还有少许胶渍残留，取透明胶带纸在胶渍上反复粘取几次；

Step5. 最后用清水洗净冲干就可正常使用瓷器器皿了。

Tips: 1. 为保护瓷釉质，不要用钢丝球强力擦拭胶纸；
2. 清凉油安全无毒，能与瓷器的黏胶很好地发生化学溶解反应。

Tips: 金属耐腐蚀强但不耐划，不要用刀片刮擦；吹风机不适合不耐热的软塑料，高温容易使物体变形。

Tips: 塑料饭盒不耐腐蚀，相比清凉油，食用油浸润更为安全方便。

Tips: 清凉油涂抹得厚重一些，脱落的效果更快更好。

金属器皿上的标签



Step1. 把吹风机调到热风档，在距离标签 10 厘米左右的位置吹 10 秒左右，加热软化标签；

step2. 用棉球蘸清凉油涂抹在标签上。清凉油涂抹面积要超过标签范围；

step3. 浸润 10 分钟后，保持 45° 的角度从标签的一角开始顺着方向就可轻松揭下标签；

step4. 用干净软布擦拭干净标签位置，放在通风处晾干即可。



Step1. 把食用油均匀地涂抹在贴标签的地方，浸润放置等待 30 分钟；

Step2. 30 分钟后，顺着方向用手撕下标签；

Step3. 如果还有残余胶渍，可用酒精球擦拭清理；

Step4. 最后用清水冲洗干净饭盒，晾干后即可盛装食物了。

3

塑料饭盒标签



Step1. 先撕掉小广告的塑料膜，然后往小广告上涂清凉油，用湿毛巾按压浸润；

Step2. 粗毛刷蘸水后刷除大面积的胶纸；

Step3. 剩余的残留顽固黏胶用塑料刮片慢慢刮除；

Step4. 刮除完毕后，大门整体用干净的湿毛巾擦拭一遍，清爽崭新再现。

防盗门上的小广告

4

CO-韩伊 首席入驻女报美商城

三大套组疯狂让利

火热促销进行中

新春 新颜

女报美容达人支招

速效变美

唤醒沉睡肌肤 重现光泽透亮

补水

保湿

美白



韩伊奢华盈润保湿精华升级套组(11件)

女报美商城直销价

298 包邮/套

市场价:4888元/套

韩伊奢华盈润保湿精华升级套组
奢华礼盒 润泽养护 深透润白
美白 补水 保湿 提亮肤色

主品

韩伊盈润保湿精华露 30ml*3; 计 1890 元

赠品(合计 2998 元)

1. 盈润保湿精华露 30ml*3支*1盒, 1890 元;
2. 韩伊精装盈润保湿护肤组(盈润保湿洁面乳 80g*1支, 180 元; 盈润保湿乳液 100ml*1 瓶, 290 元; 盈润保湿爽肤水 100ml*1 瓶, 258 元; 盈润保湿霜 30g*1 瓶, 380 元)*1 盒, 1108 元;
3. 盈润保湿精华露 6ml 体验装*1 支;

韩伊形象



订购热线: 0755-83140787

淘宝网店: <http://shop106944125.taobao.com/>
女报官网: <http://www.woman.org.cn>

女报美商城

活动期间凡在女报官方淘宝店“女报美商城”一次性购物满500元即可赠送价值128元顺祥陶瓷雨果8寸陶瓷锅(Apple 巧妇锅)一件, 一次性购物满600元即可赠送价值140元顺祥威尼健康陶瓷水具5件套一件, 数量有限, 先到先得, 送完为止。



140

128

- 邮政汇款: 收款人姓名: 深圳女报杂志社
- 网银转账: 开户行: 深圳市工行桂园支行
- 支付宝: 登陆女报美商城淘宝店转账付款

邮编: 518034 汇款地址: 深圳市福田区景田路妇儿大厦7楼女报杂志社
户名: 深圳女报杂志社 账号: 4000024509014417045

性 专家们喜欢强调新鲜感在性爱中的作用，结果误导了一种只有新鲜感存在，才有完美性爱的人生观。每个人都知新鲜感有用，但新鲜感就像青春的脸庞，过了期，无论你打多少玻尿酸、吃多少防腐剂，也只能把人变成妖怪而不是永葆青春。在新鲜感越来越少，直到最后绝迹的婚姻生活中，爱不是靠新鲜感支撑的，而是趣味、专注，以及信念。

新不新鲜 都是女人在 床上浮想联翩

她们问他们

女人永远比
男人想得

答题嘉宾

小聪聪 29岁 心理学硕士

王斌 32岁
艺术男，拍过纪录片、地下电影，现为酒吧老板

才子 30岁
潜伏在公务员队伍中的性学专家，热衷于看原版专业书籍

Q 他想要的时候，我说没啥意思，他就算了，也没见到他打飞机什么的。他是通过什么渠道发泄的？

A 他生理上不一定真的有多想要，可能只是觉得时间差不多了，应该来一次，尽个义务。即使是真的生理需要，忍一忍也能退回去，何况还有雾霾、老板、股市等等，个个都是败性能手，一点儿也不比你差，你完全不用担心他必须找渠道发泄。

1

Q 昨天是我的生日，他开了一间豪华总统套房，作为生日礼物，跟我共度良宵，房价接近五千块钱，可以买一条卡地亚的豌豆公主项链了。他的期望值很高，我又心里疙疙瘩瘩的，结果不欢而散。我觉得他很自私，花这么多钱名义上是为我过生日，其实还不是为了自己的那点享乐，请问我的感觉对吗？

A 他的错误在于，不应该在你的生日时这样干，而应该在自己的生日时这样干，全程自费，然后诚邀你的加入，相当于做好一个精致的包装盒，请世上最好的“生日礼物”入驻。你的错误则在于一根筋，既然钱已经花了，就应该好好享受，反正也不能退了换一条卡地亚。

女人总说自己喜欢浪漫，于是男人便误以为女人真的喜欢浪漫。其实浪漫是个虚词，男女对于浪漫的理解是有偏差的，男人在浪漫时不讲价钱，女人在任何时候都考虑性价比。

无论怎样，一个愿意以自己的理解给你浪漫的男人，就算没有完美的性爱，也值得你珍惜。

5

Q 他总嫌我像木头，没意思，但谈恋爱的时候，我也像木头，他一天到晚跟个种马似的，上电梯的时候就忍不住要摸要抱了。现在这种状态其实是因为他变了，难道我还应该去改变自己，迎合他的兴趣？

Q 你觉得男人和女人，谁对新鲜感的要求更高？

A 女人。因为女人的高潮不容易被调动起来，对性爱的方方面面要求都高于男人，男人是有口吃的饿不着就行了。

Q: 他在床上不体贴，自以为是，觉得我应该高潮，我就应该高潮。每次我表现得 不热心，他又以为新鲜感不足，一会儿拉我去沙发上，一会拉我去浴室，甚至把我拉上车，去城中的“野战中心”。其实我最不喜欢折腾，就想好好躺在床上，享受他的爱抚、情话，我怎么说服他？



A: 你如何说服一条狗？软硬兼施，左手鞭子，右手骨头。男人当然不是狗，但在本能问题上，语言往往是乏力的。

一方面，对于你反感的方式，你要坚决抵制，新鲜感不是这么来的，大哥，你以为拍电影呢？另外一方面，你要让他尝到他老实实在床上做前戏的甜头，他每一句情话，每一个爱抚的动作，都应该收到你热烈的赞美与响应，只有这样，他才能认可你的想法，原来仅仅在床上专注地进行，就可以收获一场新鲜感十足的爱。



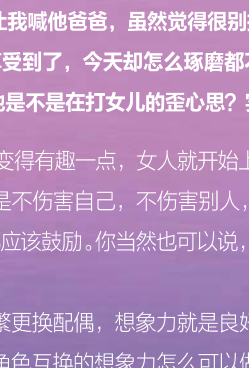
Q: 以前我们总是开灯做，我喜欢开灯，现在他总要求关灯，我说关灯啥也看不见，他说结婚十几年了，闭着眼睛都知道你是啥样，这话说得我挺受伤的，怀疑他是因为嫌弃我身材走样，所以想要关灯。你觉得呢？

A: 我觉得你想太多了。

他忽然热衷于关灯，最大的可能性是因为体力下降，希望通过减少视觉刺激达到延时的效果；较小的可能性是一时兴起，想要尝尝新鲜，通过改变性爱的细节，来克服对一切都过于熟悉而产生的倦怠。

A: 我们常常喜欢责怪一个人：我没变，变的是你，好像变化是多么不应该的事情，却没有想过，在爱情与婚姻中，不变才是过错方。

世界是变的，感觉是变的，你不变，就是落后。恋爱时，他像火柴，你是木头也没关系，结婚后，他怕热度慢慢减退，如果你还是像块木头，他既无法点燃你，也无法点燃自己。从生理学意义上，男人 27 岁以后性能力减退，而女人往往是 27 岁以后，性能力才被唤醒，这样的安排，或许正是为了顺应长久的、稳定伴侣关系的需要：此起彼伏，性爱之花长开不败。



Q: 昨晚他突发奇想，让我喊他爸爸，虽然觉得很别扭，我还是照做了，他很兴奋，完成得很好。我当然也享受到了，今天却怎么琢磨都不对头。我们的女儿快十岁了，正在发育，长得很漂亮，他是不是在打女儿的歪心思？实在太难以启齿了，千万为我保密。

A: 男人只是希望事情变得有趣一点，女人就开始上纲上线，究竟谁更邪恶？

性爱的三个原则是不伤害自己，不伤害别人，不危害环境，在此原则下，任何方式，只要有助于达到高潮，都应该鼓励。你当然也可以说，他伤害我的感情了，哎哟，你神经这么脆弱，你家长知道吗？

如果人类不能频繁更换配偶，想象力就是良好性爱的最重要支柱。对一个终日面对的人忽然很有感觉，没点角色互换的想象力怎么可以做到？举起爱与道德的大棒当然最简单也最光鲜，但它丝毫无助于感情与性爱。尊重人性这一课，我们缺失了很久，再不补课就晚了。

Q: 我现在对做爱一点兴趣都没有。有时候我在看电视，他想要，那就要吧，你忙你的，我看我的，反正女人不高潮都能做。昨天他说，你如果再这样，我就找别人做，虽然被我强制镇压了，我还是有点心惊。请问，我是不是性冷淡？结婚五年，没有一点新鲜感的情况下，如何才能提高性爱的兴趣？



A: 兴趣有两种，一种是本能兴趣，另外一种是后天培养的兴趣。钢琴家傅聪说，任何一个练习乐器的人，如果不能保证每天六个小时的训练，就会生手。每天六个小时，绝对不是靠本能的兴趣支撑的，而是后天的，依靠不安全感与成就感支撑的兴趣。

夫妻之间为什么要做爱？有时候是因为爱、本能需要，更多的时候不是。做爱是夫妻间的任务，任务完成得好，你才是好太太，你们才是恩爱夫妻，这是重要的指标与考核。“我要努力去完成一次好的性爱，我要努力达到高潮”，这样的意念比追求新鲜感靠谱多了。人与动物的最大不同在于人类可以依靠意念或者说信念去完成一件不可能完成的事，天蝎座男人可以因为每一本星座书上都说他们是性欲最强的星座而在床上乐此不疲，结婚多年的太太一样可以依靠“我一定要来一场完美的性爱”的信念，在床上获得满足。

“做不做无所谓”，性冷淡的人都是这样把自己变成性冷淡患者的。

Q: 结婚 7 年多了，我觉得性爱越来越没意思，他真觉得这个还很有意思吗？

A: 当然不是。如果他找别人做，你没意见，他应该也没意见，但如果你有意见，他觉得，有个人合情合法又不麻烦地做做，总好过当和尚。

Q: 听说只要女人表现得很嗨，男人就会觉得很好，是真的吗？

A: 是真的。不管是不是新鲜感十足，只要女人十分投入，十分满足，男人就觉得累死也愿意。

Q: 穿性感内衣，换一种香水的 气味，也算是营造新鲜感，男人吃不吃这一套？

A: 性感内衣什么的，是性爱初级阶段的利器，老夫老妻搞这个，太小儿科了，再说你真对自己的身材那么自信？至于香水，千万别信广告，布拉德·皮特说了，他根本闻不出香奈儿 5 号的气味。

Q: 男人对于新鲜感的定义是什么？一定要换个女人吗？

A: 男人几乎不想这个问题，他们跟着感觉走。

Q: 一个漂亮的女人与一个有趣的女人，哪一个对男人的吸引力强？

A: 漂亮的女人。不过，有趣的女人对男人的吸引力更长久，所以女人要努力做到漂亮又有趣。

Q: 如果从来不主动的太太，忽然变得主动了，男人是会觉得很新鲜，还是很差很可疑？

A: 很好很新鲜。除了个别心理与生理皆有缺陷的男人，总体来说，男人对于女人问题考虑得很少，他们只尊重自己的感觉。



女人蜂蜜水研发人——珍华芝教授

调经养颜 女人“60”不变老

41岁的严女士经过两年的痛不欲生，于年初结束了10年的婚姻。“近两年糟糕透了，胖了十多斤，失眠，月经紊乱、皮肤开始发干，眼角和脖子的皱纹都出来了，而且最严重的是月经只剩下一点点，量少颜色浅，提前进入更年期。那时候可能都不叫女人了吧。”严女士自嘲的说。

女人蜂蜜水，肝郁调经，让女人重获新生

在那段浑浑噩噩的后期，我深刻感觉到女人不能这样，所以我开始了跑步、健身、打球，该做的都做了，甚至去美容院，买很多化妆品和保健品，花了很多钱，发现完全没有效果，那时候，我都不敢出去见人，也不敢照镜子。

改变源于3月份的一次美国之行，我听了珍华芝教授的建议，开始服用女人蜂蜜水充盈气血，调节内分泌，经期排毒，半年后我的身体从内而外都发生了变化。“我真实地认为一个女人如果气血不畅，月经出现了问题，她会很烦躁，无论对男朋友或者家人，都可能会产生负面情绪，男人可能不懂，但女人都懂，她会无缘无故地发脾气，而你自

己并不知道自己问题出现在哪，其实就是气血亏虚，内分泌失调，月经紊乱造成的。去年3月份，听了珍教授给我讲了一堂课，这个对我启发特别大，那个时候才知道原来女人最重要的是气血，一个20多岁的女人，如果气血亏虚，肝气郁结，内分泌失调，身材和精神状态就会像50岁的女人靠拢，而一个50岁的女人如果气血充盈，她的精神面貌和皮肤会相当年轻。吃了珍教授推荐的女人蜂蜜水，我瘦了10多斤，不失眠不便秘了，月经正常了，每月对点就来，周期和颜色就像少女一样正常，最重要的是女人蜂蜜水改善了气血和内分泌，让我拥有了再一次恋爱和幸福！

经血通畅人不老，女人60不闭经

到了40这个年龄段的女性几乎都要面临“围绝经期”——绝经的前奏。这也就意味着，从此雌孕激素的变化将导致情绪和身体上的诸多症状。在绝经前几年，女性月经周期会变得相当古怪：提早、迟来、延长或者干脆不来。没有规律，没有节奏。其实此时期的女性，只要注重自身保养，及时调理，不但能恢复月经正常，还能明显推迟绝经期。

珍教授有一个记忆深刻的女患者叫王雪，她40岁不到就绝经了。珍教授告诉她，女人非机体

衰老导致的闭经几年后再来，一点都不稀奇，建议她服用女人蜂蜜水，从女人内在调节内分泌，充盈女人气血，可以延缓女性停经、闭经时间。

珍教授的话让她看到了希望，她背着老公偷偷订了5个周期。服用三个月，就出现了奇怪现象，当月有三四天小腹坠胀、腰酸。医生说，这是来经前兆，要坚持。结果到第二个月，月经就来了3天，血色鲜红，血量竟然和30岁时一样。现在，月经月对月，一天都不差，老公惊得目瞪口呆：难怪女人蜂蜜水，让无数女人倾倒。

链接

女人蜂蜜水到底是啥？

珍教授说，它是一种中药极品调理办法，采用12味广西、云南等中药材，经过现代工艺熬合精制成浓缩粘稠蜂蜜状剂型。没有任何激素和西药成分，完全避免了激素和西药造成乳腺癌、子宫癌的不良反应。

它的原理十分精妙和科学，讲究阴阳气血器官的三角平衡。主药当归、佛手疏肝解郁，调理女性气血；丹参等消除阴道、卵巢、子宫等的炎症，用玫瑰花、代代花调理女性激素水平和内分泌水平，让女性“调理气血、疏肝理气、祛瘀通经”，来到女性的第二春，为此它也被称为——**珍慈春**。

珍教授说，她有一种强烈的责任感和使命，要让全国女性从“女人蜂蜜水”中收益。在这里，珍教授公布“女人蜂蜜水”的诊治范围：

上养颜：可治色斑、黄褐斑、蝴蝶斑、妊娠斑、老年斑、皮肤松弛、皱纹增多，黑眼圈。

中调巢：可治手脚冰凉、脱发、心烦急躁，内分泌失调，腰膝无力，烦躁失眠。

下调经：可治月经量少，痛经闭经，更年期提前。性欲减退，小腹疼痛，乳房肿块，乳腺增生，子宫肌瘤，久不受孕等。

如：手脚冰凉、宫寒女性一周期可实现手脚温暖效果；痛经、子宫肌瘤女性，可祖传秘方1-2个周期可止痛消炎，避免手术。

如：更年期女性综合疗法3-5个月可消除更年期诸症，睡得好，无虚汗，不烦躁。

如：提前闭经的女性，年龄不超过50岁，闭经不到3年的，3-5个周期即可重来月经。



闭经、经血少 比绝经更可怕

症状一 40岁后月经来时不来

赵女士，46岁 月经去年还好好的，今年开始就来时不来，还潮热汗出，睡眠不好，好不容易来了一次，量还少得可怜，一包卫生巾可以用上半年，这要是提前绝经了怎么办？

症状二 月经量越少，衰老越快

安女士，32岁 这半年工作压力大，每月月经量越来越少，两天就没了，眼角、额头上皱纹越来越明显，这经血少真的会让人衰老加快吗？

症状三 月月痛经，月月痛苦

周女士，20岁 每月周期性痛经，痛得头晕眼花。长期痛经会造成女性不孕不育吗？

著名妇科中医珍华芝教授表示：现代女性因为人流、减肥、避孕药、烦躁、抑郁等因素造成气血亏虚。气不上盈，血不下达，气血循环不畅就会出现经血量少、提前闭经等。另外，气血瘀滞，经血在宫内长时间淤积，所以产生了黑色血块。女人一旦出现经血少、闭经，皮肤容易引起色斑、皱纹，有的常常感到头晕乏力，失眠盗汗、潮热汗出。月经周期切忌三怕：一怕不准；二怕量少；三怕短促。女人月经不好，老得快，衰老加速就像一列失控的火车无法阻止。所以，女人经血少比绝经更可怕。

在这里，珍华芝教授提供了一个专门治疗女性间歇闭经、经血少、痛经的方子，十分灵验：当归60克、佛手45克、丹参60克、玫瑰花15克、代代花50克、香附(制)60克、牡丹皮60克、郁金50克等12味药，共研粗末，加水煎煮，过滤，去渣，浓缩加炼蜜、红糖收

膏，每天早晚各服一次。

此方为调经圣品，滋阴养血，内调外养，可破淤行气，使气血充盈，排出子宫、卵巢内有形无形的积滞物，恢复子宫功能。月经完全恢复正常，皮肤细腻光滑逐渐恢复弹性。皮肤红润有光泽、色斑与皱纹减少、心烦急躁现象消失，就连闭经3年左右的人调理后月经也能回来。已有很多女性同志用这个方子调理，短短几个疗程，月经从此恢复正常，皮肤细腻光滑，色斑与皱纹减少，女性朋友反应热烈。

如今，此方成药“女人蜂蜜水”因其效果好无副作用特点，被相关部门批准授予红色OTC标志，并由中国妇女协会发起大力推广。如有痛经、经少、闭经、卵巢囊肿、更年期提前患者，**请拨打中医专线400-003-6733**获得专业医生免费咨询和用药指导。★推广期间打进热线订购者，另有惊喜



**MINYAO
YINENGJING**
敏尧依能静胶囊



雪蛤油 · 润女人

6大问题， 拉开女人巨大差距

- ◆ 干：皮肤粗糙，色斑暗沉，阴道干涩，瘙痒异味
- ◆ 燥：潮热盗汗，失眠烦躁，阵汗淋漓，心慌心悸、心烦、抑郁
- ◆ 疲：身心乏力，精神萎靡，视力欠佳，脱发，怕冷怕热
- ◆ 乱：月经量少，月经紊乱，月经发黑，月经恶臭
- ◆ 衰：乳房下垂，干瘪无弹性，皮肤松弛，无色泽
- ◆ 老：停经过早，异常停经，腰腹突出，腰腿疼痛



依能静胶囊三大原料：源自珍品雪蛤油+超氧化歧化酶+人参总皂甙。全面有效针对女性生殖系统，科学配伍，久经消费者考验。



关注有礼

针对女性衰老6大核心问题

不做“萎”女人，魅力又自信

10天有效清除女性体内毒素，明显感觉精力旺盛，睡眠质量好，做梦少，醒后不乏力。让您感觉精神倍增，生活有情趣，工作更顺心！

止盗汗，留“心液”做红润佳人

潮热盗汗、心烦、心慌、心悸症状20天有效缓解。止盗汗，就是留住“心液”，也就保住气血。少了牢骚，心气平和更温柔，做个皮肤红润，光彩照人的温柔俏佳人。

留住“大姨妈”做回小女人

月经颜色鲜艳，量增多，调整月经紊乱内分泌失调，改善生理内环境，滋养活化卵巢，迅速增强卵巢的生物活性。30天月经周期规律，做回规律正常女人。

告别“糙”脸婆，还你柔滑肌肤

雪蛤油内含丰富而均衡的天然营养成分，具有“调节女性内分泌系统”的较好功效，能以内养外、养颜润肤、延缓衰老，使人呈年轻态，历来被誉为“美容圣品”。48天更新您的肌肤--如脂如膏让老公爱不释手。

不做“干”女人，老公别想跑

皮肤干燥，阴道干涩，“两干”问题困扰女性生活，剥夺女人爱的权利，60天让女人湿湿润润，皱纹减少消失，鱼尾纹淡化。60天阴道分泌物增多，阴道不干涩，过和谐生活。

滋养“卵巢”不更年

90天，激活卵巢细胞活性，使卵巢恢复分泌雌激素功能，使停经回潮，延迟绝经，彻底解决更年期问题。延缓衰老，为你“剪掉”更年期，定格青春，重现年轻态。

如脂如膏雪蛤油，如脂如膏好女人



雪蛤油在清代已被列为宫廷贡品，它含18种氨基酸，蛋白质含量高，还有优质的雌性激素，因而有“软黄金”及“动物人参”之称，是女人的养颜妙品。在宫廷和大户人家，20只林蛙才做出一海碗雪蛤汤。这样刁钻古怪的吃法已有千年历史。

李时珍在《本草纲目》中记载：雪蛤味甘咸、性平和。具解虚癆、发热、利水、消肿、补虚、益产妇产。在《中国药典》、《中药大词典》、《中草药手册》、《中国药志》等中也记载到：雪蛤油润肺养阴、化精添髓、补脑益智、平肝养胃、抗衰驻颜、健脑益智、延缓衰老、用于身体衰弱、产后气虚、肺癆咳嗽、内分泌失调等。

明代时期，雪蛤油药材已成为名贵滋补珍品，受到医学专家推崇；

清朝时期，雪蛤油药材更被誉为“八珍之首”，并作为“上等宫廷贡品”共达官贵人享用。

当代，雪蛤油药材以特有的历史文化内涵和极高的营养药用价值，被赞为“新东北三宝”之一。

免费索取《女性健康科普书》



女人，不能因年轻而忽视健康，不能因年老而失去健康！我们期待与您的健康互动，编辑短信内容(详细地址+姓名+邮编)至13552576355 免费索取《女性健康科普书》 仅限1000本送完为止！

四大保证：

- 效果保证：30天无理由退货承诺，购物无忧；
- 服务保证：专家团队全程免费指导，服务专业化；
- 安全保证：无添加剂、无防腐剂、临界技术萃取；
- 隐私保证：特别的私密配送，货到付款购物零风险。

☀ 24小时免长途热线，即刻拨打，享受优惠，仅限今日电话抢购！

400-8373-700

优惠代码M108 (向客服提供，即获赠精美礼品。)
货到付款 / 一对一贵宾服务 / 30天退货保障
QQ咨询：1502651703



专心造好药 健康半边天

CCTV3 上榜品牌

半边天药业40余个畅销品种

诚招区域纯销商

◎中国驰名商标

◎品质保证

◎区域经销

◎保证金制度

◎一箱一码

◎窜货赔偿

◎零价控制

◎利润保证

原泰和
产和

复方乌鸡口服液

复方乌鸡口服液

国药准字Z10910021



国药准字Z20090320

(水丸)

主治妇女病：月经不调，痛经，白带异常

- ◇ 药材地道——以正宗泰和乌鸡入药
- ◇ 吸收好，起效快，口感好，服用方便
- ◇ 技术先进——国家级新药、国家中药保护品种
- ◇ 品质卓越——入选《中华人民共和国药典》

全国独家医保·全国独家剂型

【功能主治】温肺祛痰，活血化瘀，消散肿块。
用于治疗痰瘀互结所致的乳腺结块、
肿胀疼痛及乳腺小叶增生等。

江西半边天药业有限公司成立于1998年4月，是一家以研发、生产、销售妇科类药品为主的现代化制药企业，位于乌鸡之乡江西泰和，拥有占地16万平方米的生产基地。公司以正宗泰和乌鸡入药的原产地产品复方乌鸡口服液、乌鸡白凤丸、十二乌鸡白凤丸白凤丸和独家剂型、医保目录产品乳宁丸为主导，产品涵盖妇科、儿科，并拥有一系列畅销普药。

江西半边天药业有限公司自创立以来就非常重视“半边天”的品牌建设。2010年1月，“半边天”商标被国家工商总局认定为“中国驰名商标”。



江西半边天药业有限公司

生产基地地址：江西泰和半边天大道半边天工业城

电话：0796-533 3333 传真：0796-533 3666 邮编：343700

营销总部地址：深圳市宝安区民治街道梅龙路南源商业大厦西座七楼

电话：0755-8220 6666 传真：0755-8220 2666 邮编：518131

女性健康咨询电话：400-8878886 Http://www.newwomen.com.cn